薄伽梵歌

〔古印度〕毗耶娑　著
黄宝生　译

商务印书馆

目 录

译者前言

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章

第六章

第七章

第八章

第九章

第十章

第十一章

第十二章

第十三章

第十四章

第十五章

第十六章

第十七章

第十八章

薄　伽　梵　歌

〔古印度〕毗耶娑　著
黄宝生　译

商务印书馆
2010年·北京

BHAGAVADGĪTĀ

Bhandarkar Oriental Research Institute, Poona, 1947

本书依据印度Bhandarkar东方研究所1947年版译出

图书在版编目（**CIP**）数据

薄伽梵歌/〔古印度〕毗耶娑著；黄宝生译．—北京：商务印书馆，2010
ISBN 978-7-100-06501-6

Ⅰ．薄…　Ⅱ．①毗…②黄…　Ⅲ．史诗—印度—古代　Ⅳ．I351.22

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第006214号

所有权利保留。
未经许可，不得以任何方式使用。

薄　伽　梵　歌
〔古印度〕毗耶娑　著
黄宝生　译

商　务　印　书　馆　出　版
（北京王府井大街36号　邮政编码100710）
商　务　印　书　馆　发　行
印　刷　厂　印　刷
ISBN 978-7-100-06501-6

20　年　月第　版　　开本850×1168　1/32
20　年　月北京第　次印刷　　印张
定价：　　元

译者前言

《薄伽梵歌》（Bhagavadgītā）是印度古代史诗《摩诃婆罗多》（Mahābhārata）中的一部宗教哲学诗。因此，在阅读《薄伽梵歌》之前，先要了解一下《摩诃婆罗多》。

《摩诃婆罗多》的成书年代约在公元前四世纪至公元四世纪，历时八百年。它以口头方式创作和传诵，不断扩充内容，层层累积而成，最后定型的篇幅达到“十万颂”（每颂一般为三十二个音节），译成汉语约四百万字。

《摩诃婆罗多》全诗共分十八篇，以印度列国纷争时代的社会为背景，叙述了婆罗多族两支后裔俱卢族和般度族争夺王位继承权的斗争。

象城的持国和般度是两兄弟。持国天生眼瞎，因而由般度继承王位。持国生有百子，长子难敌。般度生有五子，长子坚战。这便是伟大的婆罗多族的两支后裔，前者称为俱卢族，后者称为般度族。不久，般度死去，由持国摄政。坚战成年后，理应继承父亲的王位。但难敌不答应，企图霸占王位，纠纷从此开始。

难敌设计了一座紫胶宫，让般度族五兄弟去住，准备纵火烧死他们。般度族五兄弟幸免于难，流亡森林。其间，般遮罗国王的女儿黑公主举行选婿大典，般度族五兄弟乔装婆罗门前往应试。五兄弟之一阿周那按照选婿要求，挽开大铁弓，射箭命中目标，赢得了黑公主。从此，黑公主成为般度族五兄弟的共同妻子。而般度族也在这次事件中暴露了自己的真实身份。于是，持国召回他们，分给他们一半国土。

般度族在分给他们的国土上建都天帝城，政绩辉煌。难敌心生妒忌，又设计掷骰子赌博骗局。坚战并不愿意参加赌博，但出于礼节，还是接受了难敌的邀请。在掷骰子中，坚战输掉了一切财产和王国，又输掉了四个弟弟和自己，最后输掉了他们五兄弟的共同妻子黑公主。于是，难敌命令自己的弟弟难降将黑公主强行拽来，在赌博大厅当众横加羞辱。般度族五兄弟之一怖军怒不可遏，发誓要报仇雪恨。持国预感恶兆，不得不出面干预，答应黑公主的要求，释放般度族五兄弟。但难敌不死心，找回般度族五兄弟，要求再赌一次，讲定输者一方流放森林十二年，还要在第十三年过隐匿的生活，如被发现，就要再次流放十二年。这次赌博的结果自然又是坚战输掉。这样，般度族五兄弟被迫交出国土，流亡森林十二年，并在第十三年隐姓埋名，在摩差国毗罗吒王宫廷里充当仆役。

十三年期满后，般度族五兄弟要求归还失去的国土，难敌坚决不允。于是，双方各自争取盟友，准备战争。般度族获得多门城黑天（大神毗湿奴的化身）的支持。般度族和俱卢族双方使者来回谈判。难敌一意孤行，拒绝讲和。坚战为了避免流血战争，作出最大让步，提出只要归还五个村庄就行。而难敌宣称连针尖大的地方也不给。最后，双方在俱卢之野开战。

大战进行了十八天，经过反复的激烈较量，俱卢族全军覆灭。眼看般度族大功告成，没有料到俱卢族剩下的三员大将竟在夜间偷袭酣睡的般度族军营，杀死般度族全部将士。黑天和般度族五兄弟因不在军营而幸免。面对如此悲惨的结局，坚战精神沮丧，但在众人的劝说下，终于登基为王。坚战统治了三十六年后，得知黑天逝世升天。于是，他指定般度族的唯一后裔——阿周那的孙子为王位继承人，然后与自己的四个弟弟和黑公主一起远行登山升天。

以上只是《摩诃婆罗多》的核心故事。这部史诗采用故事中套故事的框架式叙事结构。整部史诗处在不断的对话中，在对话中展开故事，而大故事中可以插入中故事，中故事中可以插入小故事。这是一种开放式的叙事结构，为各种插叙敞开了方便之门。这样，这部史诗以婆罗多族大战为主线，插入了大量的神话、传说、寓言、故事以及宗教、哲学、政治和伦理等内容，最终成为一部“百科全书”式的史诗。这些插入成分几乎占据了全书篇幅的一半。这是印度古人保存民族思想文化遗产的一种特殊方式。这也是在这部史诗的成书过程中，史诗作者们有意识地这样做的，要让它成为一座集大成的“文化宝库”。因为这部史诗的开头和结尾都宣称：“正法、利益、爱欲和解脱，这里有，别处有，这里无，别处无。”（1.56.33和18.5.38）也就是说，这部史诗的内容囊括了人世间的一切。印度现存最古老的四部吠陀（《梨俱吠陀》、《娑摩吠陀》、《夜柔吠陀》和《阿达婆吠陀》）是吠陀时代的圣典，《摩诃婆罗多》则成为史诗时代的圣典，被奉为“第五吠陀”。

而在《摩诃婆罗多》中有关宗教哲学的插入成分中，最重要的便是《薄伽梵歌》。它属于《摩诃婆罗多》第六篇《毗湿摩篇》（Bhīṣmaparvan）中的第二十三至第四十章。这是在大战第一天，俱卢族和般度族双方军队已经在俱卢之野摆开阵容。阿周那却对这场战争的合法性产生怀疑，认为同族自相残杀破坏宗族法和种姓法，罪孽深重。他忧心忡忡，放下了武器，宁可束手待毙，也不愿意投身战斗。于是，黑天开导他，解除他心中的种种疑虑。他俩的对话构成了这篇《薄伽梵歌》。

《薄伽梵歌》共有十八章，七百颂。十八章这个数字与《摩诃婆罗多》共有十八篇和婆罗多族大战进行了十八天，想必不是偶然的巧合，

而寓有深意，即史诗作者将《薄伽梵歌》视为《摩诃婆罗多》的思想核心。“薄伽梵”（Bhagavat）是对黑天的尊称，可以意译为“尊者”或“世尊”。黑天是大神毗湿奴的化身，因此，《薄伽梵歌》也可译为《神歌》。

黑天在《薄伽梵歌》中向阿周那阐明达到人生最高目的解脱（mokṣa）的三条道路：业瑜伽、智瑜伽和信瑜伽。“瑜伽”在古代印度是指修炼身心的方法。波颠阇利（Patañjali）的《瑜伽经》（Yogasūtra）提到八种瑜伽修炼方法：禁制、遵行、坐法、调息、制感、专注、沉思和入定。而在《薄伽梵歌》中，黑天将瑜伽的含义扩大，泛指行动方式。“瑜伽”（yoga）一词源自动词词根yuj，意思是约束、连接或结合。这样，黑天所谓的瑜伽，是要求行动者约束自己，与至高存在合一。

“业”（karma）是行动或行为。“业瑜伽”（karmayoga，行动瑜伽）是指以一种超然的态度履行个人的社会义务和职责，不抱有个人的欲望和利益，不计较行动的成败得失。黑天认为行动是人类的本质。拒绝行动，恐怕连生命也难维持。停止行动，世界就会走向毁灭。纵然一切行动难免带有缺陷，犹如火焰总是带有烟雾，一个人也不应该摒弃生来注定的工作。行动本身不构成束缚，执著行动成果才构成束缚。因此，不怀私利，不执著行动成果，只是为履行自己的社会职责而行动，就能获得解脱。

在印度上古时代的吠陀文献中，“业”常常特指祭祀活动，因为婆罗门将祭祀视为最高的“业”，宣扬祭祀保证现世幸福和死后升入天国。黑天并不全然否定吠陀推崇的祭祀。他将祭祀推衍为广义的行动，但认为遵循吠陀的教导，执著行动成果，不能获得解脱。黑天强调每个人要履行自己的社会职责，从事行动而不执著行动成果。

在印度古代种姓制社会中，社会职责主要是指种姓职责。婆罗门掌管祭祀和文化，刹帝利掌管王权和军事，吠舍从事农业、牧业和商业，首陀罗从事渔猎和各种仆役。种姓制度是印度古代社会等级制度或阶级制度的表现形式，起源于社会分工。种姓制度是一种历史产物，自然有其局限和弊端。但在人类进入大同社会之前，各个国家都会存在不同形式的等级制度。即使进入大同社会，也还会存在不同程度的社会分工，因为每个人不可能全知全能。这是人类的生存方式，也是不依人的主观意志为转移的客观规律。按照宗教的说法，则是神的安排。

黑天要求阿周那尽到刹帝利的职责，投身战斗。当然，般度族和俱卢族双方都是刹帝利，双方投身战斗，都是尽到刹帝利的职责。但是，战争发生在一定的历史背景中，会有合法与非法，也就是正义与非正义的区别。按照史诗本身的描写，般度族和俱卢族这场大战，般度族代表正义的一方。因此，黑天鼓励阿周那说：“对于刹帝利武士，有什么胜

过合法的战斗？”（2.31）

在黑天看来，人类社会始终处在创造、维持和毁灭的循环往复之中。战争也是人类存在方式中固有的。阿周那身为刹帝利，就不能逃避执掌王权和征战讨伐的社会职责。人生的最高目的是求得解脱。但解脱不是通过回避职责，放弃行动，而是通过履行职责，从事行动。履行职责，从事行动是第一位的，行动的成败得失是第二位的。只要尽心竭力履行自己的职责，行动和行动成果就不会成为个体灵魂的束缚，换言之，只要摆脱行动和行动成果对个体灵魂的束缚，也就达到了解脱。

要真正理解和实行业瑜伽，还必须与智瑜伽和信瑜伽结合，因为这三者是相辅相成的。“智”（jñāna）是知识或智慧。在《薄伽梵歌》中是指数论和奥义书的知识或智慧。“智瑜伽”（jñānakarma，智慧瑜伽）就是以数论和奥义书的哲学智慧指导自己的行动。

数论（Sāṅkhya）哲学认为世界有原人和原质两种永恒的实在。原人（puruṣa）是不变的、永恒的自我，也就是灵魂。原质（prakṛti，或译自性、自然）是原初物质。原质处于未显状态，是不可见的。但原质具有善、忧和暗三种性质（triguṇa，三性，或译三德）。善性（sattva，或译喜性，音译萨埵）是指轻盈、光明和喜悦的性质。忧性（rajas，音译罗阇）是指激动、急躁和忧虑的性质。暗性（tamas，音译多摩）是指沉重、阻碍和迟钝的性质。这三种性质始终处在运动之中，由此原质失去平衡，发生变化，产生觉（智）、我慢（自我意识）、心根（思想）、五知根（眼、耳、鼻、舌和身）、五作根（口、手、脚、肛门和生殖器）、五种精细成分（色、声、香、味和触）和五种粗大成分（地、火、水、风和空）。

黑天要求阿周那分清原人和原质。行动是原质的行动，而非原人（灵魂）的行动。原质体现人的本性。原质的三种性质始终处在运动之中。依据这三种性质组合的比例，人可以分为善性之人、忧性之人和暗性之人，行动也可以分为善性行动、忧性行动和暗性行动。这是古代印度的人性论。它既不是性善论，也不是性恶论，而是认为人性中包含有这三性。每个人的人性特征取决于这三性组合的比例。而黑天要求保持灵魂纯洁，不受这三性束缚。行动出自人的本性，而为履行社会职责从事行动，不谋求私利，不执著行动成果，灵魂就能摆脱原质的束缚，达到解脱的境界。

奥义书哲学追求“梵我同一”。“梵”（Brahman）源自动词词根bṛh，即展现、增长或发展，因此这词最早含有“力量”的意思。在吠陀文献中，这词用作中性，指吠陀颂诗和咒语及其蕴涵的力量；用作阳性，指祭司，尤其是四种祭司中的监督者祭司（“梵祭司”）。由Brahman派生的Brāhmaṇa则是指婆罗门。

奥义书中对梵的探讨，也就是对宇宙最基本和最根本力量的探讨。在奥义书中，对于梵究竟是什么，众说纷纭。但在探讨过程中逐渐趋向认为梵是绝对精神，宇宙的本体或本原。对梵的探讨又与对自我（ātman，即灵魂）的探讨相结合，由此得出“宇宙即我，梵即自我”的结论，也就是“梵我同一”，宇宙本体与个体灵魂同一。奥义书中的一些名言，诸如“自我是梵”、“我是梵”和“它是你”，表达的都是这个意思。

奥义书中将梵视为最高真实，而将现实世界视为幻力（māyā）的产物。幻力指至高存在的神秘创造力。幻力被等同于原质，即通过原质呈现为各种现实形式。然而，自我（个体灵魂）不同于原质。《大森林奥义书》（Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad）中说：“（自我）不可把握，因为它不可把握。不可毁灭，因为它不可毁灭。不可接触，因为它不可接触。不受束缚，不受侵扰，不受伤害。”（3.9.26）自我（灵魂）永恒不灭，它只是带着生前的善业或恶业，轮回转生。而如果人“没有欲望，摆脱欲望，欲望已经满足，自我就是欲望，他的那些生命气息不离开。他就是梵，也走向梵”。（4.4.6）“走向梵”就是与梵同一，摆脱轮回。承袭奥义书的这种哲学智慧，在《薄伽梵歌》中，梵被称为“不灭的至高存在”。（8.3）黑天多次提到的“与梵同一”（Brahmabhūta）和“梵涅槃”（Brahmanirvāṇa）都是指达到解脱的境界，也就是从事行动而不执著行动成果，自我（灵魂）摆脱原质的束缚，达到平静和至福。

“信”（bhakti）是虔诚、崇敬或虔信。“信瑜伽”（bhaktikarma）就是虔诚地崇拜黑天，将一切行动作为对黑天的奉献。《薄伽梵歌》是对吠陀有神论和奥义书绝对精神的综合发展。吠陀时代的婆罗门教是多神崇拜，而在史诗时代演变成三大主神崇拜：梵天（Brahman）司创造，毗湿奴（Viṣṇu

）司保护，湿婆（Śiva）司毁灭。奥义书绝对精神（梵）的一元论思维有助于促进形成一神论。尽管印度教最终没有形成一神论，但《薄伽梵歌》体现了这种努力。

黑天是大神毗湿奴的化身。他自称是“至高原人”，“超越可灭者，也高于不灭者”。（15.18）“至高原人”也就是至高的自我（灵魂）或至高的绝对精神。由此，阿周那也称黑天为“至高的梵”。（10.12）“可灭者”是指原质，“不灭者”是指自我（个体灵魂）。黑天作为至高原人是不显现的。至高原人只是通过原质，运用瑜伽幻力（yogamāyā）呈现宇宙万象。至高原人隐蔽在瑜伽幻力中，创造一切众生，维持一切众生。在世界毁灭时，一切众生复归至高原人的原质，等到世界再创造时，至高原人又释放出一切众生。这样，黑天（毗湿奴）成了宇宙的至高存在，至高之神，世界的创造者、保护者和毁灭者。

黑天要求阿周那一心一意崇拜他。崇拜黑天不需要采取吠陀时代婆

罗门教烦琐的祭祀仪式，只要献上“一片叶，一朵花，一枚果，一掬水”，（9.26）表示虔诚的心意就行。而更重要的崇拜方式是修习瑜伽和弃绝行动成果。修习瑜伽是沉思入定，把思想凝聚于黑天，以黑天为最高目的。弃绝行动成果是从事行动而不执著行动成果，把一切行动作为祭品献给黑天。创造、维持和毁灭是世界的存在方式，是神的安排。生而为人，就必须履行自己的社会职责，作为对神的奉献。黑天认为只要这样做，甚至出身卑微的吠舍和首陀罗也能达到至高归宿，与至高存在同一。

《薄伽梵歌》中倡导的黑天崇拜开创了中古印度教的虔信运动。而这部宗教哲学诗吸收和改造吠陀的有神论和祭祀论，融合数论哲学的原人和原质二元论以及奥义书哲学的梵我同一论，又采取瑰丽奇异的文学表现手法，在中古时代得到迅速普及。历代印度哲学家经常把它从《摩诃婆罗多》中抽出来，作为一部独立的经典进行注解和阐释。在苏克坦卡尔（V. S. Sukthankar）主编的《摩诃婆罗多》现代精校本的校勘说明中，列出的《薄伽梵歌》古代注本就有近二十种。

《薄伽梵歌》的这些注释家并非都是毗湿奴教派哲学家，也有吠檀多派哲学家和湿婆教派哲学家。因为各派哲学家都无法忽视《薄伽梵歌》的巨大影响。而《薄伽梵歌》本身也对各派宗教哲学思想具有包容性，容易让注释家按照自己的宗教哲学观点加以引申发挥。现存最早的《薄伽梵歌注疏》（Gitābhāṣya）的作者便是吠檀多哲学大师商羯罗（Śaṅkara，八、九世纪）。他本人并不接受毗湿奴教，而是以吠檀多不二论观点阐释《薄伽梵歌》。经过他的阐释后，《薄伽梵歌》与奥义书和《梵经》被并列为吠檀多哲学的三大原典（prasthānatraya）。

《薄伽梵歌》作为《摩诃婆罗多》的组成部分，也与《摩诃婆罗多》一样，有个逐渐定型的过程。在《摩诃婆罗多》的《毗湿摩篇》的校勘记中，注出有的抄本对《薄伽梵歌》的篇幅有这样的描述：“黑天说了六百二十颂，阿周那说了五十七颂，全胜说了六十七颂，持国说了一颂。”这样，总共有七百四十五颂。而商羯罗的《薄伽梵歌注疏》将《薄伽梵歌》厘定为七百颂。此后的抄本或注本都以此为据。即使在有些文本中，会多出若干颂，但总体差异，尤其是这七百颂的文本差异并不大。

在近代和现代，《薄伽梵歌》依然对印度社会思想产生深刻影响。罗姆罗罕·罗易、维韦卡南达、提拉克、甘地、奥罗宾陀和拉达克利希南等等，这些印度思想家都曾利用《薄伽梵歌》阐释自己的哲学和政治思想。尤其是在印度争取民族独立运动的背景中，提拉克强调以智慧为根本和以虔信为支柱的行动瑜伽；甘地强调坚持真理，无私行动。诚如恰托巴底亚耶在他的《印度哲学》一书中所说：“那时候一个爱国者只

要手持一册《薄伽梵歌》，就能步伐坚定地走上绞刑架。”[1]《薄伽梵歌》至今仍是印度最流行的一部宗教哲学经典，几乎每年都有新的译本和注本出现。因此，《薄伽梵歌》在世界上常被喻称为印度的《圣经》（Bible）。

《摩诃婆罗多》中最早被翻译成英文的也是这部宗教哲学诗，即英国查尔斯·威尔金斯（Charles Wilkins）于1785年翻译出版的《薄伽梵歌》。当时，德国语言学家威廉·洪堡（William von Humboldt）无比推崇《薄伽梵歌》，说：“《摩诃婆罗多》的这个插话是最美的，或许也是我们所知的一切文学中唯一真正的哲学诗。”又说：“它也许是这个世界宣示的最深刻和最崇高的东西。”此后，《薄伽梵歌》相继译成多种西方语言，在西方思想和文学界产生了深远影响。衣修午德（C. Isherwood）也与普拉政伐南陀（S. Prabhavananda）合译《薄伽梵歌》。艾略特（T. S. Eliot）曾说《薄伽梵歌》“是仅次于但丁《神曲》的最伟大的哲学诗”。赫胥黎（A.Huxley）也说“《薄伽梵歌》是永恒哲学最清晰、最全面的总结之一”，“或许也是永恒哲学最系统的精神表述”。[2]

可见，《薄伽梵歌》具有一种超越时空的思想魅力。我们今天阅读《薄伽梵歌》，可以不必拘泥于它的哲学唯心主义和宗教有神论。我们可以将宗教和神话读作隐喻。黑天作为“至高原人”或“至高的梵”代表宇宙精神（即内在规律），而“至高原人”的“原质”代表宇宙万象。宇宙包括自然和社会。人是宇宙的一分子。人要存在，就要从事行动。行动受“自我”（精神或思想）指导，而必须符合客观规律，这便是“梵我同一”。业瑜伽、智瑜伽和信瑜伽代表实践、认识和信仰，属于人类普遍的生存方式。认识世界，尊重客观规律，无私无畏履行职责，从事行动，奉献社会，就能圆满实现人生，达到“天人合一”的崇高境界。

本书译文依据印度班达卡尔东方研究所出版的《摩诃婆罗多》精校本中贝尔沃卡尔（S. K. Belvalkar）校订的《毗湿摩篇》（Bhīṣmaparvan, Bhandarkar Oriental Research Institute, Poona, 1947）。《薄伽梵歌》是其中的第二十三至第四十章。我对译文的注释参考了多种论著，尤其是拉达克利希南（S. Radhakrishnan, The Bhagavadgītā With an Introductory Essay, Sanskrit Text, English Translation and Notes, New Delhi, 1948）、查赫纳（R. C. Zaehner, The Bhagavadgītā with a commentary based on the original sources, Ox-ford, 1969）和迈纳（R. C. Minor, Bhagavadgītā: An Exegetical Commentary, New Delhi, 1982）这三位现代学者对《薄伽梵歌》的注释。

黄宝生
2007年12月

注释

[1]　恰托巴底亚耶：《印度哲学》，第5页，商务印书馆，1980。

[2]　参阅韦尔摩（C. D. Verma）编《世界文学中的梔薄伽梵歌杌》（The Gita in World Literature），第121、161页，新德里，1990。

第一章

持国说
正法之田，俱卢之野，
我们和般度族双方，
结集军队，渴望战斗，
全胜啊！情况怎样？（1）

注：俱卢族和般度族是婆罗多族的两支后裔。持国（Dhṛtarāṣṭra）是俱卢族国王，天生目盲。大战开始时，仙人毗耶娑（Vyāsa）要赐给他天眼，让他看到这场大战。但他宁可保持目盲，不愿目睹亲族互相残杀。于是，毗耶娑赐给持国的御者全胜（Sañjaya）天眼，让他看到战场上发生的一切，甚至看到人们心中的想法，每天向持国汇报。

“正法”（dharma，音译达磨）意为规律、法则、正义或职责。在这颂中，“俱卢之野”实指战场，“正法之田”则喻指这里进行着一场事关正法的大战。

全胜说
看到般度族军队
已经排定阵容，
难敌王走近老师，
对他这样说道：（2）

注：难敌（Duryodhana）是持国的长子。老师指德罗纳（Droṇa），俱卢族军队的大将。在大战以前，俱卢族和般度族双方的王子都曾拜德罗纳为师，随他习武。

“请看木柱之子猛光，
那是你聪明的学生，
已经为般度族大军
排定阵容，老师啊！（3）

注：木柱（Drupata）是般遮罗国国王，般度族五兄弟的岳父。在这场大战中，他是般度族军队的大将。他的儿子猛光（Dhṛṣṭadyumna）是般度族军队的统帅。

“大弓箭手们英勇善战，
像怖军和阿周那一样，
其中有善战和毗罗吒，

还有大勇士木柱王，（4）

注：怖军（Bhīmasena）和阿周那（Arjuna）是般度（Pāṇḍu）和贡蒂（Kuntī）的二儿子和三儿子。善战（Yuyudhāna）即萨谛奇（Sātyaki），是雅度族勇士。毗罗吒（Virāṭa）是摩差国国王。

“勇旗王和显光王子，
英勇非凡的迦尸王，
补卢耆和贡提波阇，
人中雄牛尸毗王，（5）

注：勇旗（Dhṛṣṭaketu）是车底国国王。显光（Cekitāna）是竭迦夜国王子。贡提波阇（Kuntibhoja）是贡蒂的养父。补卢耆（Purujit）和贡提波阇是兄弟。

“勇敢的瑜达摩尼瑜、
优多贸阇和激昂，
德罗波蒂的儿子们，
他们全都是大英雄。（6）

注：瑜达摩尼瑜（Yudhamanyu）和优多贸阇（Uttamauja）是般度族军队的大将。激昂（Abhimanyu）是阿周那和妙贤（Subhadrā）的儿子。德罗波蒂（Draupatī，木柱王之女）又名黑公主，是般度族五兄弟共同的妻子，共生下五个儿子。

“你要知道在我军中，
也有许多著名将领，
最优秀的再生族啊！
听我通报他们姓名。（7）

注：“再生族”指婆罗门、刹帝利、吠舍和首陀罗四种种姓的前三种种姓。这三种种姓成员年届学龄，要举行圣线礼，由老师授予圣线，意味着获得第二次生命。德罗纳是婆罗门出身，因此，难敌称他为最优秀的再生族。

“你、毗湿摩和迦尔纳，
百战百胜的慈悯，
马嘶和毗迦尔纳，
月授王的儿子广声。（8）

注：毗湿摩（Bhīṣma）是俱卢族和般度族双方的伯祖，俱卢族军队的统帅。迦尔纳（Karṇa）是贡蒂婚前的私生子，由一位车夫收养，武艺高强。由于他的身份是“车夫之子”，在一次比武大会上遭到般度族羞辱，而难敌乘机拉拢他，封他为盎伽王。从此，他成为难敌的忠

实朋友，俱卢族军队中的一员大将。慈悯（Kṛpa）是德罗纳的内兄弟。马嘶（Aśvatthāman）是德罗纳的儿子。毗迦尔纳（Vikarṇa）是持国的三儿子。月授（Somadatta）是波力迦国国王。

“还有许多英雄，
为我奋不顾身，
手持各种武器，
个个精通战争。（9）
“我们受毗湿摩保护，
军队的力量无限；
他们受怖军保护，
军队的力量有限。（10）

注：“无限”，按梵文原词aparyāpta，也可读作不足；“有限”，按梵文原词paryāpta，也可读作充足。这样，按前一种读法，表示难敌充满自信，因为俱卢族有十一支大军，而般度族只有七支大军；按后一种读法，则表示虽然军队数量占优势，难敌仍缺乏信心。

“大家按照分工，
站好各自的位置，
在军队的挺进中，
注意保护毗湿摩！”（11）

为了让难敌高兴，
俱卢族的老祖父，
高声发出狮子吼，
雄赳赳吹响螺号。（12）

注：俱卢族的老祖父即毗湿摩。

顷刻之间军队中，
众多螺号和喇叭，
铜鼓、大鼓和小鼓，
一齐鸣响闹嚷嚷。（13）

随即黑天和阿周那，
他俩站在大战车上，
车前驾着白色骏马，
也把神圣螺号吹响。（14）

注：黑天（Kṛṣṇa，音译克里希那，词义是黑色或黝黑）是大神毗湿奴的化身。将Kṛṣṇa译为黑天，意谓黝黑的神。黑天和阿周那都有许多称号。在这颂中，黑天被称为“摩豆后裔”（Mādhava），阿周那被称为“般度之子”（Pāṇḍava）。史诗中的人物称号有两种作用：一是具有一定的修饰意义，表明人物的出身、性格或形貌特征；二是由于各种称号音节不等或音节的长短音组合不同，可以按照诗律需要随意选用。为求译文简明，本书对于用称号指称的人物，在一般情况下，不译称号，而直译其名。

黑天吹响五生螺号，
阿周那吹响天授螺号，
怖军以行为恐怖著称，
吹响崩多罗大螺号。（15）

注：五生（Pañcaja）是一个生活在贝螺中的阿修罗的名字。黑天杀死这个阿修罗，获得他藏身的贝螺，用作螺号，故名五生螺号。阿周那的螺号是天神因陀罗赐给他的，故名天授螺号。在这颂中，用作怖军名字的称号是“狼腹”（Vṛkodara），因为他饭量大，脾气暴。他的螺号出自崩多罗族。

贡蒂之子坚战王，
也吹响了永胜螺号，
无种吹响妙声螺号，
偕天吹响珠花螺号。（16）

注：坚战（Yudhiṣṭhira）是般度和贡蒂的长子。无种（Nakula）和偕天（Sa-hadeva）是般度和玛德利（Mādrī）的一对孪生子。坚战、怖军、阿周那、无种和偕天，合称般度族五兄弟。

无上弓箭手迦尸王，
还有束发大勇士，
猛光和毗罗吒王，
不可战胜的萨谛奇，（17）

注：束发（Śikhaṇḍin）是木柱王的儿子，原先是女子，后来转变为男子，以杀死毗湿摩为己任，因为毗湿摩曾在她的前生得罪她。

木柱王和大臂激昂，
德罗波蒂的儿子们，
他们在各处，国王啊！
吹响各自的螺号。（18）

螺号声激越高亢，

响彻大地和天空，
螺号声仿佛撕裂
持国儿子们的心。（19）

看到持国的儿子们
摆开阵势，准备交锋，
阿周那也举起了弓，
他以猿猴为旗徽。（20）

大地之主啊！阿周那
对感官之主黑天说道：
“永不退却者！驾驭战车，
请把它停在两军之间。（21）

注：黑天的称号“感官之主”意谓感官的控制者。黑天在这场大战中，按照事先对阿周那和难敌的约定，只是作为阿周那战车的御者，而不直接投入战斗。

“让我看到各就各位、
渴望战斗的人们；
这场战争就要开始，
我要与哪些人交战？（22）

“我看到这些将士，
集合在这里准备战斗；
他们渴望在战斗中，
讨好心术不正的难敌。”（23）

注：阿周那指称难敌“心术不正”，因为难敌为了独霸婆罗多国王位，长期以来，千方百计谋害般度族五兄弟。

听了阿周那的话，
婆罗多后裔啊！
黑天把战车停在
双方军队中间。（24）

注：“婆罗多后裔”是全胜对持国的称呼。俱卢族和般度族都是婆罗多的后裔。

面对毗湿摩、德罗纳

和其他国王，他说道：
“普利塔之子啊！请看
聚集在这里的俱卢人。”（25）

注：普利塔（Pṛthā）是贡蒂的另一名字。

在这里，阿周那看到
父辈、祖辈和老师，
舅父、儿子和孙子，
还有兄弟们和同伴。（26）

阿周那还看到
岳父们和朋友们，
他的所有亲戚
都站在两军之中。（27）

他满怀怜悯之情，
忧心忡忡地说道：
“看到自己人，黑天啊！
聚集在这里渴望战斗，（28）

“我四肢发沉，
嘴巴也发干；
我浑身颤抖，
汗毛全竖起。（29）

“神弓从手中脱落，
周身皮肤直发烧，
我的脚跟站不稳，
脑子仿佛在旋转。（30）

注：阿周那的神弓名为甘狄拨（Gāṇḍīva），原本由梵天创造，后经众天神辗转使用。最后，应火神请求，伐楼那神把这张神弓赐给阿周那。

“我看到不祥之兆，
黑天啊！我不明白，
打仗杀死自己人，
能够得到什么好处？（31）

“我不渴望胜利，黑天啊！
不渴望王国和幸福。
王国对我们有什么用？
生命和享受有什么用？（32）

“我们正是为了这些人，
追求王国、享受和幸福，
然而，他们却抛弃财富，
奋不顾身，参加战斗。（33）

“老师、父亲和祖父，
儿子、孙子和舅父，
堂房兄弟和岳父，
还有其他的亲族。（34）

“即使我被杀，黑天啊！
即使能获得三界王权，
我也不愿意杀死他们，
何况为了地上的王国？（35）

注：“三界”指天神居住的天国世界、凡人居住的地上世界和魔或半神居住的地下世界，或指天上世界、空中世界和地上世界。

“杀死持国的儿子们，
我们会有什么快乐？
杀死了这些罪人，
我们也犯下了罪恶。（36）

“不能杀死持国的
儿子们及其亲友，
因为杀死自己人，
我们怎么会幸福？（37）

“如果这些人利令智昏，
已经被贪婪迷住心窍，
不把毁灭家族视为罪，
不把谋害朋友视为恶，（38）

“而我们完全明白，
毁灭家族罪孽重，
那为什么不懂得，
要回避这种罪过？（39）

“如果家族遭到毁灭，
传承的宗法也毁灭；
而宗族之法一旦毁灭，
整个家族就陷入非法。（40）

“一旦非法猖獗，
族中妇女堕落；
一旦妇女堕落，
种姓也就混乱。（41）

注：种姓制度强调同种姓通婚，以保持种姓纯洁。印度古代社会主要有四种种姓：婆罗门（Brāhmaṇa）掌管祭祀和文化，刹帝利（Kṣatriya）掌管王政和军事，吠舍（Vaiśya）从事商业或农业，首陀罗（Śūdra）从事农牧渔猎和各种仆役。

“种姓混乱导致家族和
毁灭家族者堕入地狱；
祖先失去供品饭和水，
跟着遭殃，纷纷坠落。（42）

注：地狱（naraka）是罪人死后接受惩罚的地方。婆罗门教《摩奴法论》（4.87—90）列出二十一种地狱。

“制造种姓混乱，
犯有毁灭家族罪；
他们破坏种姓法，
毁弃永恒的宗法。（43）

“我们已经听说，
折磨敌人者啊！
毁弃宗法的人，
注定住进地狱。（44）

“由于贪图王国，
贪图幸福，天哪！
我们决心犯大罪，
准备杀害自己人。（45）

“我宁可手无寸铁，
在战斗中不抵抗，
让持国的儿子们，
手持武器杀死我。”（46）

阿周那在战场上，
说完这些心忧伤，
放下手中弓和箭，
坐在自己车座上。（47）

注：《薄伽梵歌》的许多抄本，每章篇末署有章名。鉴于这些章名是晚出的，而且互相不尽一致，《摩诃婆罗多》精校本没有将它们列入正文，而收入校注中。本书每章选用一个比较通行的章名，并对该章内容作出扼要概括，供参考。

本章章名为《阿周那忧虑瑜伽》（Arjunaviṣādayoga）。本章提供黑天和阿周那对话的背景。大战在即，阿周那对投身这场战争是否符合正法产生怀疑，忧心忡忡，放下了武器。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第二十三章（23）。

第二章

全胜说
阿周那满怀怜悯，
眼中饱含泪水；
看到他精神沮丧，
黑天这样说道：（1）

吉祥薄伽梵说
你怎么在这危急关头，
萎靡不振？阿周那啊！
这为高贵者所忌讳，
不能进入天国享殊荣。（2）

注："薄伽梵"（Bhgavan）是对黑天的尊称，意谓尊者或世尊。唐玄奘提出的"五种不翻"，其中就包括"薄伽梵"这类词语。

阿周那啊！不要怯懦，
那样与你不相称，
抛弃委琐的软心肠，
站起来，折磨敌人者！（3）

阿周那说
在战斗中，杀敌者啊！
我怎么能用箭射击
这两位可尊敬的人，
毗湿摩和德罗纳？（4）

即使在世间乞食谋生，
也强似杀害尊贵的老师；
即使杀害贪财的老师，
我的享受也会沾上鲜血。（5）

我们胜利或者他们胜利，

我不知道哪个更重要；
杀死面前这些持国子，
我们也不会愿意再活。（6）

我受到心软的弱点伤害，
思想为正法困惑，请开导！
我是你的学生，求你庇护，
明确告诉我该如何是好？（7）

即使获得无比富饶的王国，
甚至获得天国世界的王权，
我也实在看不出，有什么
能解除我烧灼感官的忧烦？（8）

全胜说
对感官之主黑天，
阿周那说完这些话，
说道："我不参战。"
然后，他保持沉默。（9）

阿周那精神沮丧，
站在双方军队之间，
婆罗多后裔啊！
黑天仿佛笑着说道：（10）

吉祥薄伽梵说
你说着理智的话，
为不必忧伤者忧伤；
无论死去或活着，
智者都不为之忧伤。（11）

注：阿周那的忧伤出自对正法的考虑，所以他说的是"理智的话"。但黑天认为他是"为不必忧伤者忧伤"。有些抄本在这颂后面增加有一颂：

看到亲族进入死神之口，
你内心受到人情侵袭，
已被忧虑和困惑压倒，
满怀怜悯，失去意识。

我、你和这些国王，
过去无时不存在，
我们大家死去后，
仍将无时不存在。（12）

正如灵魂在这个身体里，
经历童年、青年和老年，
进入另一个身体也这样，
智者们不会为此困惑。（13）

注：这颂中，灵魂的梵文原词为dehin，即“有身”。“有身”泛指有身体的人，特指有身体的灵魂。

但是，接触物质对象，
冷热苦乐，来去无常，
婆罗多后裔阿周那啊！
但愿你能忍受它们。（14）

智者对痛苦和快乐，
一视同仁，通向永恒；
人中雄牛啊！这些东西
不会引起他们烦闷。（15）

没有不存在的存在，
也没有存在的不存在，
那些洞悉真谛的人，
早已察觉两者的根底。（16）

注：印度自吠陀时代起，就有关于“存在”（sat）和“不存在”（asat）的思考：一种观点认为世界产生于“不存在”，另一种观点认为世界产生于“存在”。这里的观点与《歌者奥义书》（Chāndogya Upaniṣad, 6.2.1—2）一致：“最初只有存在，独一无二。而有些人说，最初只有不存在，独一无二，从不存在产生存在。这怎么可能呢？最初确实只有存在，独一无二。”这段话中所说的“独一无二”的“存在”是指“自我”，也就是梵。

这遍及一切的东西，
你要知道它不可毁灭；
不可毁灭的东西，
任何人都不能毁灭。（17）

身体有限，灵魂无限，
婆罗多后裔阿周那啊！
灵魂永恒，不可毁灭，
因此，你就战斗吧！（18）

倘若认为它是杀者，
或认为它是被杀者，
两者的看法都不对，
它既不杀，也不被杀。（19）

注：这颂与《伽陀奥义书》（Kaṭha Upaniṣad，1.2.19）相似：

如果杀者认为杀它，
被杀者认为它被杀，
两者的看法都不对，
它既不杀，也不被杀。

它从不生下，也从不死去，
也不过去存在，今后不存在，
它不生，永恒，持久，古老，
身体被杀时，它也不被杀。（20）

注：这颂与《伽陀奥义书》（1.2.18）相似：

这位智者不生，也不死，
不来自哪儿，不变成什么，
不生，永恒，持久，古老，
身体被杀时，他也不被杀。

这里所说的“这位智者”指“自我”（“灵魂”）。

如果知道，它不灭，
永恒，不生，不变，
这样的人怎么可能
杀什么或教人杀什么？（21）

正如抛弃一些破衣裳，
换上另一些新衣裳，
灵魂抛弃死亡的身体，
进入另外新生的身体。（22）

刀劈不开它，
火烧不着它，
水浇不湿它，
风吹不干它。（23）

劈它不开，烧它不着，
浇它不湿，吹它不干，
永恒，稳固，不动，
无处不在，永远如此。（24）

它被说成不可显现，
不可思议，不可变异；
既然知道它是这样，
你就不必为它忧伤。（25）

即使你仍然认为
它常生或者常死，
那么，你也不应该
为它忧伤，大臂者！（26）

生者必定死去，
死者必定再生，
对不可避免的事，
你不应该忧伤。（27）

万物开始不显现，
中间阶段显现，
到末了又不显现，
何必为之忧伤？（28）

有人看它如同奇迹，
有人说它如同奇迹，
有人听它如同奇迹，
而听了也无人理解。（29）

注：这颂与《伽陀奥义书》（1.2.7）相似：

许多人甚至不能听到他，
而即使听到，也不知道他；
听到而善于说出者是奇迹，
知道而善于教诲者是奇迹。

居于一切身体内，
灵魂永远不可杀，
因此，你不应该
为一切众生忧伤。（30）

注：以上11—30，黑天以灵魂不灭劝慰阿周那不必忧伤。

即使考虑自己的正法，
你也不应该犹疑动摇，
因为对于刹帝利武士，
有什么胜过合法战斗？（31）

注：阿周那属于刹帝利种姓，因此，这里所谓“自己的正法”指刹帝利的正法或职责。

有福的刹帝利武士，
才能参加这样的战争，
阿周那啊！仿佛蓦然
走近敞开的天国大门。（32）

这场合法的战斗，
如果你不投身其中，
抛弃了职责和名誉，
你就会犯下罪过。（33）

你将在众生嘴上，
永远留下坏名声；
对于受尊敬的人，
坏名声不如死亡。（34）

勇士们会这样想，
你胆怯，逃避战斗；
他们过去尊重你，
今后就会蔑视你。（35）

敌人也就会嘲讽你，
说许多不该说的话；
他们贬损你的能力，
有什么比这更痛苦？（36）

或者战死升入天国，
或者战胜享受大地，
阿周那啊！站起来，
下定决心，投入战斗！（37）

苦乐、得失和成败，
对它们一视同仁；
你就投入战斗吧！
这样才不犯罪过。（38）

注：以上31—38，黑天以刹帝利武士的职责勉励阿周那投入战斗。

以上讲了数论智慧，
现在请听瑜伽智慧，
你掌握了这种智慧，
将摆脱行动的束缚。（39）

注：这里所说的数论（Sāṅkhya）不同于后来的古典数论哲学体系，可以称作史诗数论或早期数论。它使用的一些术语与古典数论相同，但不像古典数论那样系统，在一些基本观念上也有差异。

古典数论认为有两种永恒的实在。一种是不变的、永恒的自我。有多种多样的自我，每一种自我都是独立的实体，即原人（puruṣa），也就是精神。另一种永恒的实在是原质（prakṛti，即原初物质，或译自性）。原质处于未显状态。但它具有善、忧和暗三种性质。这三种性质出现不平衡，原质发生变化，首先出现觉或大，然后依次出现我慢、心根、五知根、五作根、五种精细成分和五种粗大成分。因此，原质是运动的，而原人是不运动的。痛苦产生于混淆这两者，解脱产生于分清这两者，也就是认识到真正的自我摆脱一切行动，从而摆脱一切痛苦。

而在《薄伽梵歌》中，只是主张摆脱行动的成果，而不主张摆脱一切行动。此外，在《薄伽梵歌》中，不仅承认个别的自我（灵魂），还承认至高的原人、至高的神（自在者）和人格化的至高之神黑天（大神毗湿奴的化身），这也是与古典数论的不同之处。

这里所说的瑜伽（Yoga）也不同于一般的瑜伽。通常，瑜伽是指修炼身心的方法。波颠阇利（Patanñjali）的《瑜伽经》（Yogasūtra）中提到八种瑜伽修炼方法：禁制、遵行、坐法、调息、制感、专注、沉思和入定。瑜伽的词义是连接、运用和约束。在《薄伽梵歌》中，它泛指行动方式，其中也包括修炼身心的方法。它分为行动瑜伽（Karmayoga）、智慧瑜伽（Jñānayoga）和虔信瑜伽（Bhaktiyoga），或称业瑜伽、智瑜伽和信瑜伽。整部《薄伽梵歌》讨论的就是这三类瑜伽，即应该怎样行动的问题。上述所谓数论，也属于智慧瑜伽。

这里没有障碍，
努力不会落空，
只要稍有正法，
就会无所畏惧。（40）

坚决的智慧单纯如一，
俱卢后裔阿周那啊！
枝枝杈杈，漫无边际，
那是不坚决的智慧。（41）

注：俱卢（Kuru）是俱卢族和般度族的共同祖先。

阿周那啊！无知的人
说些花哨漂亮的话，
他们热衷谈论吠陀，
宣称没有别的存在。（42）

注：吠陀（Veda）是印度最古老的颂诗集，婆罗门教的经典，共有四部：《梨俱吠陀》、《娑摩吠陀》、《夜柔吠陀》和《阿达婆吠陀》。在《薄伽梵歌》中提到的吠陀，是指前三种吠陀。《薄伽梵歌》并不否定或摒弃吠陀，只是认为遵循吠陀不能获得解脱。

充满欲望，一心升天，
举行各种特殊仪式，
宣称再生的业果，
求得享受和权力。（43）

注：吠陀崇奉祭祀，认为只要举行祭祀仪式，供奉崇拜天神，就能获得现世幸福，死后升入天国。

贪图享受和权力，
思想由此迷失，
哪怕智慧坚决，
也无法进入三昧。（44）

注：“三昧”（samādhi）是沉思入定。

吠陀的话题局限于三性，
你要超脱三性和对立性，

超脱保业守成，把握自我，
阿周那啊！永远保持真性。（45）

注："三性"（traiguṇya，或译三德）是原质（原初物质，事物本性）的三种性质：善（sattva，或译喜）、忧（rajas）和暗（tamas）。善性表示轻盈、光明和喜悦的性质，忧性表示激动、急躁和忧虑的性质，暗性表示沉重、阻碍和迟钝的性质。对立性是由原质引起事物的矛盾、冲突和对立，从而引起人的好恶爱憎。"保业守成"是指获得和占有。这些都形成对自我的束缚。因此，要超脱这些，把握住自我。"真性"（sattva）按梵文原文与上述"善性"相同。既然要超脱三性，故而这里译作"真性"。

自我（ātman）也可译作灵魂。在本书中，ātman作为第一人称反身代词，译作自己；作为灵魂，一般译作自我。但有时也难以截然区分，似乎译作自己或自我均可。

所有的吠陀经典
对于睿智的婆罗门，
其意义只不过是
水乡的一方池塘。（46）

注："水乡"，若按梵文原文直译是"周围到处有水流"。

你的职责就是行动，
永远不必考虑结果；
不要为结果而行动，
也不固执地不行动。（47）

摒弃执著，阿周那啊！
对于成败，一视同仁；
你立足瑜伽，行动吧！
瑜伽就是一视同仁。（48）

比起智慧瑜伽，行动
远为低下，阿周那啊！
为结果而行动可怜，
向智慧寻求庇护吧！（49）

具备这种智慧的人，
摆脱善行和恶行，
因此，你要修习瑜伽，
瑜伽是行动的技巧。（50）

智者具备这种智慧，
摒弃行动的结果，
摆脱再生的束缚，
达到无病的境界。（51）

注：“无病的境界”也就是获得解脱。

一旦智慧克服愚痴，
对于已经听说的，
对于仍会听说的，
你就会漠然置之。（52）

如果你的智慧，
受到所闻迷惑，
仍能专注入定，
你将达到瑜伽。（53）

注：“所闻”（śruti）指吠陀经典。

阿周那说
智慧坚决，专注入定，
怎样描述这类智者？
他们怎样说？怎样坐？
又怎样行？黑天啊！（54）

吉祥薄伽梵说
摒弃心中一切欲望，
唯有自我满意自我，
普利塔之子阿周那啊！
这是智慧坚定的人。（55）

遇见痛苦，他不烦恼，
遇见快乐，他不贪图，
摆脱激情、恐惧和愤怒，
这是智慧坚定的牟尼。（56）

注：牟尼（muni）是对圣人和贤士的尊称。

他不贪恋任何东西，
无论面对是善是恶，
既不喜欢，也不憎恨，
他的智慧坚定不移。（57）

他的所有感觉器官，
摆脱一切感觉对象，
犹如乌龟缩进全身，
他的智慧坚定不移。（58）

注：感觉器官（indriya，简称感官）主要是眼、耳、ñ、舌和身，相应的感觉对象是色、声、香、味和触。

除味之外，感觉对象
已经远离戒食的人，
一旦遇见最高存在，
连这味也远远离去。（59）

注：这是以戒食的人依然留恋食物的味道为例，说明认识到最高存在的人，不仅摒弃感觉对象，也摒弃对感觉对象的留恋。

即使聪明而又勤勉，
怎奈感官激动鲁莽，
强行夺走他的理智，
贡蒂之子阿周那啊！（60）

用瑜伽控制一切，
坐下专心思念我；
所有感官受到控制，
他的智慧坚定不移。（61）

注：“思念我”是思念黑天，以黑天为最高存在。

如果思念感官对象，
也就会产生执著，
从执著产生欲望，
从欲望产生愤怒。（62）

然后由愤怒产生愚痴，
由愚痴而记忆混乱，
记忆混乱则智慧毁灭，
智慧毁灭则人也毁灭。（63）

而那些控制自己的人，
活动在感官对象中，
感官受到自我控制，
摆脱爱憎，达到清净。（64）

注：纵然感官活动在感官对象中，但本人不执著感官对象，也就摆脱爱憎，达到清净。

达到清净的人，
脱离一切痛苦；
心灵达到清净，
智慧迅速稳定。（65）

不能够约束自己的人，
没有智慧，也没有定力，
没有定力则没有平静，
没有平静，何来幸福？（66）

感官游荡不定，
思想围着它们转，
就会剥夺智慧，
犹如大风吹走船。（67）

因此，大臂阿周那啊！
谁能让自己的感官，
摆脱感官对象束缚，
他的智慧坚定不移。（68）

芸芸众生之夜，
自制之人觉醒；
芸芸众生觉醒，
有识之士之夜。（69）

注：有识之士控制感官，芸芸众生放纵感官，因此，如同黑夜和白天、觉醒和沉睡，互相

看法截然不同。

欲望进入他，犹如江河
流入满而不动的大海，
他能达到这样的平静，
而贪欲之人无法达到。（70）

摒弃一切欲望，
摆脱一切贪恋，
不自私，不自傲，
他就达到平静。（71）

这也就是梵之所在，
达到它，就不愚痴；
立足其中，阿周那啊！
死去能够达到梵涅槃。（72）

注：梵（Brahman）是世界的本原，永恒不灭的至高存在。涅槃（nirvāṇa）原是佛教用词，指摆脱生死轮回。巴利语佛典《法句经》（Dammapada）中说道：

健康是最好的收益，
知足是最大的财富，
信赖是最亲的亲人，
涅槃是最高的幸福。

《薄伽梵歌》中借用“涅槃”这个词，与“梵”组成复合词“梵涅槃”（Brahmanirvāṇa），指达到至高的平静和幸福，获得解脱，与梵同一。参阅第五章24—26。

本章章名为《数论瑜伽》（Sāṅkhyayoga）。黑天以灵魂不灭说和刹帝利的职责解除阿周那的疑虑，勉励他投身战斗。接着，黑天向阿周那宣讲数论瑜伽，也就是要在智慧瑜伽指导下，从事行动。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第二十四章（24）。

第三章

阿周那说
既然你认为，黑天啊！
智慧比行动更重要，
那你为什么要我
从事可怕的行动？（1）

仿佛用复杂的话，
你搅乱我的智慧；
请你明确告诉我，
该走哪条路才对？（2）

吉祥薄伽梵说
我早就说过，在这世上，
有两种立足的方法，
数论行者的智慧瑜伽，
瑜伽行者的行动瑜伽。（3）

即使不参与行动，
并不能摆脱行动，
即使弃绝一切，
也不能获得成功。（4）

因为世上无论哪个人，
甚至没有一刹那不行动，
由于原质产生的性质，
所有的人都不得不行动。（5）

注：原质（即原初物质）含有善性、忧性和暗性。这三种性质始终处在运动中。

控制了那些行动器官，
心中仍留恋感官对象，
这种思想愚痴的人，

他们被称作伪善者。（6）

注：感官分为五种感觉器官（“五知根”）和五种行动器官（“五作根”）。前者为眼、耳、鼻、舌和身，后者为口、手、脚、肛门和生殖器。伪善者勉强控制行动器官，不从事行动，但心中留恋感官对象。

用思想控制住感官，
凭借那些行动器官，
从事行动而不执著，
这样的人是佼佼者。（7）

注：佼佼者从事行动，但不迷恋感官对象，不执著行动成果。

从事必要的行动吧！
行动总比不行动好；
如果你拒绝行动，
恐怕生命都难维持。（8）

除了为祭祀而行动，
整个世界受行动束缚；
摆脱执著，阿周那啊！
你就为祭祀而行动吧！（9）

注：祭祀（yajña）指崇拜和供奉天神。这里是指崇拜黑天（即至高之神毗湿奴）。为黑天而行动，将行动作为对黑天的奉献，不执著行动成果，就不会受行动束缚。

在古代，生主创造众生，
同时也创造祭祀，说道：
“通过它，生育繁衍，
让它成为你们的如意牛！（10）

注：生主（Prajāpati）是创造主。如意牛（Kāmadhuk）是古时候天神和阿修罗一起搅乳海搅出来的珍宝之一，它能满足人的任何愿望。

“你们通过它抚养众神，
也就让众神抚养你们，
就这样，互相抚养，
你们将达到至高幸福。（11）

“众神受到祭祀供养，
也会赐予你们享受；
谁享受赐予不回报，
这样的人无异于窃贼。”（12）

吃祭祀剩下的食物，
善人摆脱一切罪过；
只为自己准备食物，
恶人吃下的是罪过。（13）

注：善人首先用食物祭祀天神，然后吃祭祀剩下的食物。

众生产生靠食物，
食物产生靠雨水，
雨水产生靠祭祀，
祭祀产生靠行动。（14）

注：要举行祭祀，自然离不开行动。在吠陀文献中，“行动”（karma）一词常常特指祭祀活动。

要知道行动源自梵，
而梵产生于不灭，
因此，梵遍及一切，
永远存在祭祀中。（15）

恶人不愿意跟随
这样转动的车轮，
他们迷恋感官，
徒然活在世上。（16）

注：以上10—15讲述吠陀的祭祀，即通过祭祀获得果报。《薄伽梵歌》提倡行动而不求果报，但也不全然否定吠陀的祭祀。这颂中指称的恶人迷恋感官，耽于享乐而不祭祀。祭祀含有行动的意义，因此，也可以说耽于享乐而不行动的人是“不劳而获”。

热爱和满意自我，
乐在自我之中，
对于这样的人，
没有该做之事。（17）

注：这样的人摆脱对感官和感官对象的迷恋，不执著行动成果，凡事都不对他构成束缚。

他行动不为了什么，
不行动也不为了什么，
他在世上对一切众生
无所依赖，无所企求。（18）

你永远无所执著，
做应该做的事吧！
无所执著地做事，
这样的人达到至福。（19）

像遮那迦等人那样，
通过行动，获得成功，
即使着眼维持世界，
你也应该从事行动。（20）

注：遮那迦（Janaka）是毗提诃国国王。在奥义书中，他是一位热衷追求"奥义"的著名国王。参阅《大森林奥义书》（Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad）4.1—4。他也是史诗《罗摩衍那》中悉多的父亲，罗摩的岳父。

优秀人物做这做那，
其他人也做这做那；
优秀人物树立标准，
世上的人遵循效仿。（21）

在三界中，阿周那啊！
没有我必须做的事，
也没有我应得而未得，
但我仍然从事行动。（22）

我原本不知疲倦，
一旦不从事行动，
普利塔之子阿周那啊！
所有的人都会效仿我。（23）

如果我停止行动，
整个世界就会倾覆，

我成了混乱制造者，
毁掉了这些众生。（24）

注：黑天是大神毗湿奴的化身。在印度教三大神中，梵天司创造，毗湿奴司保护，湿婆司毁灭。

无知者行动而执著，
婆罗多后裔阿周那啊！
为了维持这个世界，
智者行动而不执著。（25）

智者按照瑜伽行动，
尽管无知者执著行动，
也宁可让他们喜欢行动，
而不要让他们智慧崩溃。（26）

注：无知者分辨不清执著成果的行动和不执著成果的行动，那也不必强求，就让他们这样从事行动，喜欢行动，以免他们智慧崩溃，而放弃行动。

一切行动无例外，
由原质的性质造成，
而自高自大的愚人，
自以为是行动者。（27）

注：原质的三种性质———善性、忧性和暗性始终处在行动中，而造成人的行动。

洞悉真谛的智者知道
性质和行动两者区别，
认为性质活动在性质中，
大臂者啊！他们不执著。（28）

注："性质和行动两者区别"可理解为性质和行动有区别，也可理解为性质和行动与自我有区别。"性质活动在性质中"指性质互相作用，产生各种行动。

昧于原质性质的人，
执著性质造成的行动，
然而知识完整的人，
别搅乱知识片面的人。（29）

注：这颂的旨意与第26颂相同。对于知识片面的愚人，宁可让他们执著行动，也不要造成他们思想混乱，不知所措，乃至放弃行动。

把一切行动献给我，
抛弃愿望，摒弃自私，
专注自我，排除烦恼，
你就投入战斗吧！（30）

如果谁能始终如一，
遵循我的这个教导，
怀抱信仰，毫无怨言，
就能摆脱行动束缚。（31）

昧于一切知识的人，
贬损我的这个教导，
拒绝遵循，你要知道，
这些无知者遭到毁灭。（32）

甚至富有知识的人，
也按照自己原质行动，
一切众生趋向原质，
强行压制有什么用？（33）

感官的好恶爱憎，
全都依附感官对象，
不要受这两者控制，
因为它们是拦路石。（34）

自己的职责即使不完美，
也胜似圆满执行他人职责；
死于自己的职责远为更好，
执行他人的职责有危险。（35）

注：每个人都有自己的种姓或社会职责，不能僭越或替代。

阿周那说
黑天啊！是什么，
造成一个人犯罪？

他仿佛不是自愿，
而是被迫犯罪。（36）

吉祥薄伽梵说
这个欲望，这个愤怒，
它的来源就是忧性，
极其贪婪，极其邪恶，
要知道敌人在这里。（37）

注：忧性，参阅第二章第45颂注。有些抄本在这颂后面增加有五颂：

阿周那说
它怎么样产生？
它怎么样发展？
它的性质和行为，
黑天啊，请告诉我。

吉祥薄伽梵说
它很微妙，仿佛快乐，
坐着站着迷惑人；
它和感官，阿周那啊！
是人的最大敌人。

由欲望和愤怒构成，
粗暴可怕，抑止喜悦，
自私自利，自高自大，
作恶之人难以超越。

它遏制人的喜悦，
而给人带来悲伤；
它不断地迷惑人，
不断地制造恐怖。

邪恶卑劣，爱钻空子，
它产生于忧性，
本质愚痴，阿周那啊！
它是人的祸患。

犹如烟雾笼罩火焰，
犹如灰尘蒙住镜子，
犹如子宫隐藏胎儿，
智慧这样被它蒙蔽。（38）

欲望形同烈火，
从来难以满足，
智者永恒之敌，
是它蒙蔽智慧。（39）

感官、思想和知觉，
是它的立足之处；
它就是利用这些，
蒙蔽智慧，迷惑灵魂。（40）

它毁灭智慧和知识，
因此，婆罗多雄牛啊！
你首先要控制感官，
杀死这个罪魁祸首。（41）

人们说感官重要，
思想比感官更重要，
智慧比思想更重要，
而它比智慧更重要。（42）

注：这颂与《伽陀奥义书》（1.3.10）相似：

感官对象高于感官，
思想高于感官对象，
智慧高于思想，然而，
伟大的自我高于智慧。

由此也可见，这颂中的“它”指“自我”。

知道它比智慧更重要，
那就靠自我加强自我，
大臂者啊，杀死欲望，
这个难以制服的敌人！（43）

注：本章章名为《行动瑜伽》（Karmayoga）。黑天向阿周那指明世界的维持和人的生存都离不开行动；教导阿周那要摒弃自私，灭除欲望，专注自我，履行自己的社会职责，从事行动而不执著成果，把行动作为对至高存在的奉献。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中

《毗湿摩篇》第二十五章（25）。

第四章

吉祥薄伽梵说
这个永恒的瑜伽，
我曾告诉毗婆薮，
毗婆薮告诉摩奴，
摩奴告诉甘蔗王。（1）

注：毗婆薮（Vivasvat）是太阳神。摩奴（Manu）是毗婆薮的儿子，人类始祖，第一位立法者。甘蔗王是（Ikṣvāku）摩奴的儿子，太阳世系的第一位国王。

就这样互相传授，
王仙们都知道它；
但由于历时太久，
这个瑜伽又失传。（2）

注："仙人"（ṛṣi）是对婆罗门圣贤的称谓，这里的"王仙"（rājarṣi）指国王中的圣贤。

你虔诚，是我朋友，
因此今天我告诉你，
这个古老的瑜伽，
这个最高的秘密。（3）

阿周那说
是你出生在后，
毗婆薮出生在前，
我怎么能理解，
你先宣讲这瑜伽？（4）

注：毗婆薮是古已有之的太阳神，而黑天是阿周那的同代人，因此阿周那这样提问。

吉祥薄伽梵说
你和我，阿周那啊！
都经历了许多生，

我知道所有这一切，
而你不知道这一切。（5）

尽管我不生，自我不变，
尽管我是一切众生之主，
我依然利用自己的原质，
凭借自己的幻力出生。（6）

注：“不生”（aja）指原本存在，不生不灭。“幻力”（māyā）指神秘的创造力，即利用原质创造一切。《白骡奥义书》（Śvetāśvatara Upaniṣad, 4.8）中说：“应知幻力是原初物质，有幻力者是大自在天。”

一旦正法衰落，
非法滋生蔓延，
婆罗多后裔啊！
我就创造自己。（7）

注：“创造自己”也就是“凭借自己的幻力出生”，即化身下凡。

为了保护善良的人，
为了铲除邪恶的人，
为了正法得以确立，
我在各个时代降生。（8）

注：“时代”（yuga）是印度古代的神话时间概念：在宇宙从创造到毁灭的一个周期内，人类也处在圆满时代、三分时代、二分时代和迦利时代的循环往复之中。这四个时代总共一万两千年，其中每个时代的正义依次递减，也就是从最初的圆满时代，最终走向黑暗的迦利时代。按照《摩诃婆罗多》中的描写，黑天作为大神毗湿奴的化身，降生在“迦利时代和二分时代之间”。在《摩诃婆罗多》中，还记载有毗湿奴其他多次化身下凡的事迹，如化身为野猪，潜入海底，托出被阿修罗拖进海底的大地；化身为罗摩，消灭十首魔王罗波那，等等。

谁真正理解，阿周那啊！
我的神圣出生和行动，
这样的人抛弃身体后，
就不再出生，而归依我。（9）

注：“不再出生”就是摆脱生死轮回，获得解脱。

摒弃激情、恐惧和愤怒，
沉浸于我，寻求我庇护，

通过智慧苦行获得净化，
许多人进入我的存在。（10）

这样的人走向我，
我就会接纳他们，
阿周那啊！每个地方，
都有人追随我的道路。（11）

渴望事业有成的人，
在这世上祭祀天神，
因为在这人类世界，
行动迅速产生成果。（12）

按照性质和行动区别，
我创造了四种种姓；
尽管我是种姓创造者，
我依然不变，不行动。（13）

注：关于四种种姓的性质和行动，参阅下面第十八章43—45。

一切行动不沾染我，
我也不贪求行动成果，
谁能够这样理解我，
他就不会受行动束缚。（14）

你已知道从前古人
追求解脱，这样行动，
那么，像从前古人，
你就这样行动吧！（15）

什么是行动和不行动？
甚至智者也感到困惑；
我将告诉你这种行动，
知道后，能摆脱罪恶。（16）

应该知道什么是行动，
什么是错误的行动，

还有什么是不行动，
而难点是行动方式。（17）

在行动中看到不行动，
在不行动中看到行动，
他便是人中的智者，
无所不为的瑜伽行者。（18）

注：这里所谓的“不行动”也就是不执著行动成果。

如果从事一切行动，
而摆脱欲望和企图，
行动经过智火焚烧，
聪明人称他为智者。（19）

注：“智火”是智慧之火。智慧即认识最高存在。行动经过智慧之火焚烧，也就摆脱欲望和企图，不执著行动成果。

摒弃对成果的执著，
永远知足，无所依赖，
那么，即使从事行动，
他也没有做了什么。（20）

控制思想和自己，
摒弃执著，无所企求，
他仅仅是活动身体，
不会犯下什么罪过。（21）

满足于偶然所得，
超越对立，毫不妒忌，
对成败一视同仁，
他行动而不受束缚。（22）

思想立足于智慧，
摒弃执著，摆脱束缚，
为了祭祀而行动，
他的行动完全融化。（23）

注：为了祭祀而行动，因此，行动作为祭品，融化在祭火中。

梵即祭供，梵即祭品，
梵将祭品投入梵火；
谁能沉思梵即行动，
这样的人能达到梵。（24）

注：《薄伽梵歌》将吠陀的祭祀概念扩大为广义的行动，乃至与梵等同。

一些瑜伽行者，
用祭祀祭供天神；
另一些瑜伽行者，
用祭祀祭供梵火。（25）

有人用耳等等感官，
祭供控制之火；
有人用声等等对象，
祭供感官之火。（26）

注：耳等等感官是耳、眼、鼻、舌和身，声等等感官对象是声、色、香、味和触。

也有人用生命活动，
连同一切感官活动，
祭供由智慧点燃的、
自我控制的瑜伽之火。（27）

同样，有些人用财物祭供，
用苦行祭供，用瑜伽祭供，
一些誓言严酷的苦行者，
用自己的学问知识祭供。（28）

一些人注重调息，
控制吸气和呼气，
用吸气祭供呼气，
用呼气祭供吸气。（29）

注："调息"（prāṇāyāma）是《瑜伽经》中提到的瑜伽八支之一。《弥勒奥义书》（Maitri Upaniṣad, 6.18）中提到瑜伽六支，调息也是其中之一。

一些人控制饮食，
用呼吸祭供呼吸，
所有懂得祭祀的人，
用祭祀消除罪恶。（30）

享受祭祀剩余的甘露，
这些人达到永恒的梵；
这个世界不属于不祭祀者，
何况另一个世界？阿周那啊！（31）

注："甘露"（amṛta）指喝下后能长生不死的仙液。这里用以比喻祭祀后剩下的食物。其含义与3.13相同。"何况另一个世界？"可以实指不祭祀者死后不能进入天国世界，也可以喻指不祭祀者不能像祭祀者那样获得解脱。

种种祭祀展现梵面前，
它们全都产生于行动；
你应该知道这一切，
知道后，就能获得解脱。（32）

智慧的祭祀胜于
一切物质的祭祀；
一切行动，阿周那啊！
在智慧中达到圆满。（33）

要知道，通过虔敬，
通过询问和侍奉，
洞悉真谛的智者，
会把智慧教给你。（34）

注：学生虔敬和侍奉老师，通过询问获得知识，这是印度古代传统的师生关系。

知道了这一切，阿周那啊！
你就不再会这样愚痴，
就会看到所有一切众生，
都在自我之中，在我之中。（35）

注：这里，"自我"即阿周那的自我，"我"即黑天。"在自我之中，在我之中"，就是一切众生的自我与阿周那的自我同一，与黑天同一。

即使你犯有罪恶，
比一切罪人更有罪，
只要登上智慧之船，
就能越过一切罪恶。（36）

正如燃烧的烈火，
将木柴化为灰烬，
智慧之火，阿周那啊！
将一切行动化为灰烬。（37）

注：行动在智慧之火中化为灰烬，也就是不执著行动成果，而将行动作为祭品，奉献给黑天。

在这世上，哪里也找不到
像智慧这样的净化者，
通过瑜伽获得成功的人，
自己在自我中找到它。（38）

怀抱信仰，控制感官，
专心致志，获得智慧，
这种获得智慧的人，
很快达到最高的平静。（39）

没有智慧，没有信仰，
自我怀疑，走向毁灭，
此世、彼世和幸福，
都不属于自我怀疑者。（40）

用瑜伽弃绝行动，
用智慧斩断疑惑，
把握住自我的人，
不会受行动束缚。（41）

注：把握住自我，不执著行动成果，也就不受行动束缚。

因此，用智慧之剑斩断
自己心中无知的疑惑，

婆罗多后裔阿周那啊！
立足瑜伽，站起来吧！（42）

注：本章章名为《智慧瑜伽》（Jñānayoga）。黑天讲述自己尽管是一切众生之主，不生不灭，但为了维持正法，一次又一次化身下凡。由此，黑天向阿周那传授古老的瑜伽智慧：从事行动而不执著行动成果，就能达到与梵同一，获得解脱。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第二十六章（26）。

第五章

阿周那说
你赞扬弃绝行动，
又赞扬瑜伽，黑天啊！
请你明确告诉我，
两者之中，哪种更好？（1）

注：阿周那把不执著行动成果误解为弃绝行动。

吉祥薄伽梵说
弃绝行动和行动瑜伽，
两者都导向至福；
但两者之中，行动瑜伽
比弃绝行动更好。（2）

无怨恨，无渴望，
称作永远的弃绝者，
因为摆脱对立的人，
很容易摆脱束缚。（3）

注：黑天引导阿周那理解弃绝为摆脱欲望和好恶爱憎，而不是弃绝行动。

愚者区别数论和瑜伽，
而智者不作截然划分；
正确地依据其中之一，
就能获得两者的成果。（4）

注：这里，数论指智慧瑜伽，瑜伽指行动瑜伽。

数论能达到的地方，
瑜伽也同样能达到，
看到数论与瑜伽同一，
这样的人有眼力。（5）

注：《摩诃婆罗多》的《和平篇》中也提到："瑜伽行者看到的一切，数论者也都发现。认为瑜伽和数论一致，这样的人是智者。"（12.293.30）

但是，没有瑜伽，
弃绝很难达到梵；
而只要实行瑜伽，
牟尼很快达到梵。（6）

实行瑜伽，净化自己，
控制自己，制伏感官，
自我与众生自我同一，
即使行动，也不受污染。（7）

注：个人的自我与一切众生的自我一样，都是永恒的，不可毁灭的。

瑜伽行者洞悉真谛，
认为自己没有做什么；
看、听、嗅、尝和触，
行走、睡觉和呼吸，（8）

说话、放掉和抓住，
睁开眼和闭上眼，
他认为是这些感官，
活动在感官对象中。（9）

将一切行动献给梵，
摒弃执著，从事行动，
他不受任何罪恶污染，
犹如莲叶不沾水。（10）

为了保持自我纯洁，
瑜伽行者摒弃执著，
用身体、思想和智慧，
甚至只用感官行动。（11）

约束自己，摒弃行动成果，
达到持久的至高平静；

不约束自己，听任欲望，
执著成果，就会受束缚。（12）

心中已摒弃一切行动，
内在的自我作为主人，
乐于安居九门之城，
不行动，也不引起行动。（13）

注：“九门之城”指身体。“九门”指身体的九个器官：两眼、两耳、两鼻孔、嘴、肛门和生殖器。《白骡奥义书》（3.18）也有类似描写：

这个有身的天鹅居于
九门城中，又飞行在外，
它控制整个世界以及
所有的动物和不动物。

“有身的天鹅”即这里所说的“自我”。

这位主人并不为这个
世界创造行动者和行动，
也不创造业和果的结合，
只是自己本性在活动。（14）

注：“自己本性”（svabhāva，或译“自性”）指原初物质。

这位主人不接受
任何人的善和恶，
而无知蒙蔽智慧，
导致人们迷惑。（15）

人们只要用智慧，
消除自己的无知，
智慧就会像太阳，
照亮至高的存在。（16）

以它为智慧，为自己，
以它为根基，为归宿，
他们用智慧消除罪恶，
走向不再返回的地方。（17）

注：“它”是自我。“走向不再返回的地方”是摆脱生死轮回。有些抄本在这颂后面增加有一颂：

虽然心中经常想起它，
在自己行动中触及它，
即使接触，也不接触，
犹如阳光接触泥沼。

品学兼优的婆罗门，
牛、象、狗和烹狗者，
无论面对的是什么，
智者们都一视同仁。（18）

注：“烹狗者”（śvapāka）的原义是杀狗和食狗者，后来用于指称旃陀罗（Caṇḍāla，贱民）。

他们的心安于平等，
在这世就征服造化；
梵无缺陷，等同一切，
所以他们立足梵中。（19）

注：“征服造化”是摆脱生死轮回。“立足梵中”是与梵同一，也就是获得解脱。

不因可爱而高兴，
不因可憎而沮丧，
智慧坚定不迷惑，
知梵者立足梵中。（20）

自我不执著外在接触，
他在自我中发现幸福；
用梵瑜伽约束自己，
他享受到永恒的幸福。（21）

注：“梵瑜伽”（Brahmayoga）也可理解为“智瑜伽”（Jñānayoga），即追求与梵同一。

接触产生的享受，
有起始，也有终了，
它们是痛苦源泉，
智者不耽乐其中。（22）

在身体获得解脱之前，
在这世上，能够承受
欲望和愤怒的冲击，
他是有福的瑜伽行者。（23）

注：能够承受欲望和愤怒的冲击，也就是能够抵制和摒弃欲望和愤怒。

他具有内在的幸福，
内在的欢喜和光辉，
这样的瑜伽行者
与梵同一，达到梵涅槃。（24）

仙人们涤除罪恶，
斩断疑惑，控制自己，
热爱一切众生利益，
他们获得梵涅槃。（25）

苦行者理解自我，
控制住自己思想，
摆脱欲望和愤怒，
他们走向梵涅槃。（26）

摒弃外在的接触，
固定目光在眉心，
控制吸气和呼气，
均衡地出入鼻孔。（27）

注：在《摩诃婆罗多》的《森林篇》中有“灵魂居于两眉之间”的说法（3.178.22）。

控制感官、思想和智慧，
一心一意追求解脱，
摒弃愿望、恐惧和愤怒，
牟尼获得永久解脱。（28）

我是一切众生的朋友，
我是一切世界的主宰，
祭祀和苦行的享受者，

知道我的人达到平静。（29）

注：本章章名为《弃绝行动瑜伽》（Karmasaṁnyāsayoga）。黑天向阿周那说明自我不同于原质。行动是原质的运动，是感官活动在感官对象中。而自我保持纯洁，不受污染。因此，弃绝是不执著行动成果，而不是弃绝行动。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第二十七章（27）。

第六章

吉祥薄伽梵说
谁做应该做的事，
不执著行动成果，
他是弃绝者，瑜伽行者，
但不摒弃祭火和祭礼。（1）

注：不摒弃祭火和祭礼也就是不摒弃祭祀。《薄伽梵歌》推崇的祭祀是崇拜黑天，将一切行动奉献黑天。

你要知道，阿周那啊！
所谓弃绝也就是瑜伽，
因为不弃绝欲望，
成不了瑜伽行者。（2）

牟尼想要登上瑜伽，
行动是他们的方法；
牟尼已经登上瑜伽，
平静是他们的方法。（3）

不执著感官对象，
不执著任何行动，
弃绝一切欲望，
这称作登上瑜伽。（4）

应该自己提高自我，
不应该自己挫伤自我，
因为自我是自己亲人，
自我也是自己敌人。（5）

如果自我制伏自己，
自我成为自己的亲人，
如果不能制伏自己，

自我像敌人充满敌意。（6）

制伏自己，达到平静，
至高的自我沉思入定，
平等看待快乐和痛苦，
冷和热，荣誉和耻辱。（7）

自我满足于智慧和知识，
制伏感官，不变不动，
平等看待土块、石头和金子，
这是把握自我的瑜伽行者。（8）

对待朋友、同伴和敌人，
旁观者、中立者和仇人，
亲友以及善人和恶人，
他一视同仁，优异杰出。（9）

瑜伽行者永远应该
把握自我，独居幽境，
控制思想和自己，
无所企盼，无所贪求。（10）

选择清净的地方，
安置自己的座位，
座位稳固，不高不低，
铺上布、皮和拘舍草。（11）

注：《白骡奥义书》（2.10）中也有关于选择修禅地点的描述："应该选择一个避风的洞穴，平坦清洁，没有沙、石和火"等等。

控制意念和感官，
思想集中在一点，
坐上座位修瑜伽，
以求灵魂得净化。（12）

注："修瑜伽"也就是修习禅定。

身体、头颅和脖子，

保持端正不动摇，
固定目光在鼻尖，
前后左右不张望。（13）

注：《白骡奥义书》（2.8）中也有类似描述："保持身体平衡，三部分（即胸、颈和头）挺直，依靠思想，将感官收入心中"等等。

自我平静无所惧，
恪守誓言行梵行，
控制思想修瑜伽，
一心一意思念我。（14）

注："梵行"是保持思想、语言和行为纯洁。"我"指黑天。

瑜伽行者始终如一，
把握自我，控制思想，
达到平静，以我为归宿，
以涅槃为至高目标。（15）

瑜伽不能暴食，
也不能绝食；
瑜伽不能贪睡，
也不能不睡。（16）

控制饮食娱乐，
控制行为动作，
控制睡眠觉醒，
瑜伽消除痛苦。（17）

一旦控制思想，
真正立足自我，
摆脱一切欲望，
才算瑜伽行者。（18）

瑜伽行者控制思想，
运用瑜伽把握自我，
好比无风之处一盏灯，
它的火焰静止不动。（19）

注：《摩诃婆罗多》的《和平篇》中也有类似描述：“瑜伽行者如同在无风处燃烧的油灯，火焰向上，静止不动。”（12.304.19）

在那里，修习瑜伽，
思想受控变平静，
用自我观看自我，
始终满足于自我。（20）

在那里，他发现凭借智慧，
可以获得超感官的至福，
这样，他更加坚定不移，
决不愿意脱离这个真谛。（21）

他认为，获得了它，
再也没有别的需要；
哪怕遇到深重苦难，
立足于它，不会动摇。（22）

要知道，所谓瑜伽，
就是摆脱痛苦束缚；
瑜伽行者意志坚定，
不应该精神沮丧。（23）

欲望产生于意愿，
彻底摒弃不留情，
同时要运用思想，
全面控制感官群。（24）

依靠坚定的智慧，
他渐渐达到平静，
思想固定在自我，
不思虑其他一切。（25）

思想游移不定，
随时都会躁动，
需要加以控制，
接受自我约束。（26）

思想平静，激情止息，
纯洁无邪，与梵同一，
至高无上的幸福就会
走向这样的瑜伽行者。（27）

始终这样把握自我，
彻底摒弃一切罪恶，
瑜伽行者就很容易
获得接触梵的至福。（28）

自我接受瑜伽约束，
在自我中看到众生，
在众生中看到自我，
无论何处，一视同仁。（29）

注：《自在奥义书》（Īśā Upaniṣad）中有相似的表述："在自我中看到一切众生，在一切众生中看到自我，他就不会厌弃。"（6）

在一切中看到我，
在我中看到一切；
对于他，我不消失，
对于我，他不消失。（30）

注：这颂以及下一颂中的"我"（使用的是第一人称代词）均指黑天。

瑜伽行者立足于一，
崇拜寓于一切的我，
他无论怎样活动，
都活动在我之中。（31）

他以自我作比照，
无论苦乐，一视同仁，
阿周那啊！他堪称
完美的瑜伽行者。（32）

阿周那说

你讲述的这个瑜伽，
具有平等的性质，
而我烦躁不安，黑天啊！
看不出它有坚实根基。（33）

因为思想浮躁，
冲动，有力，固执，
我认为它，黑天啊！
像风一样难以把握。（34）

吉祥薄伽梵说
毫无疑问，阿周那啊！
思想活跃，难以把握，
但是，只要摒弃贪欲，
反复修习，仍可以把握。（35）

我认为不控制自己，
确实难以获得瑜伽，
但努力控制自己，
便有办法获得瑜伽。（36）

阿周那说
有信仰而无自制力，
思想从瑜伽游离，
他不能完成瑜伽，
走向何方？黑天啊！（37）

注：有些抄本在这颂后面增加有一颂：

想要走上善路，
却在梵路彷徨，
思想混乱歧异，
陷入愚痴之中。

在梵路上迷惑动摇，
他会不会，黑天啊！
像撕裂的云那样，
从两边坠落毁灭。（38）

你能为我，黑天啊！
彻底解除这疑惑，
因为除了你之外，
没人能解除这疑惑。（39）

吉祥薄伽梵说
无论今世和来世，
所有的行善之人，
都不会遭到毁灭，
也不会堕入恶道。（40）

注："堕入恶道"指在轮回中堕入地狱或获得其他不幸的转生。

他没有实现瑜伽，
进入善人的世界，
居住了无数年后，
又生在吉祥人家。（41）

或者，他恰好出生在
智慧的瑜伽行者家中，
而这样幸运的出生，
在这世上十分难得。（42）

在这里，他又恢复
前生的智慧瑜伽，
再次努力争取成功，
俱卢后裔阿周那啊！（43）

前生修习的瑜伽，
不由自主吸引他；
只要有心学瑜伽，
他就能超越声梵。（44）

注："声梵"（śabdabrahman）指吠陀经典。"超越声梵"也就是达到至高的梵，正如《弥勒奥义书》（6.22）中所说："应知两种梵：声梵和至高的梵。通晓声梵者，获得至高的梵。"

勤奋努力，涤尽罪恶，

经过不止一次再生，
瑜伽行者获得成功，
最终达到至高目标。（45）

瑜伽行者胜于苦行者，
瑜伽行者胜于智者，
瑜伽行者胜于行动者，
你成为瑜伽行者吧！（46）

注：瑜伽行者实际上综合苦行、智慧和行动这三者。

真心诚意归依我，
怀着信仰崇拜我，
一切瑜伽行者中，
我认为他最优秀。（47）

注：本章章名为《禅定瑜伽》（Dhyānayoga）。黑天教导阿周那要认识自我，把握自我，控制感官，不执著感官对象和行动成果，平等看待一切身外之物。而修习禅定，有助于达到这个境界。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第二十八章（28）。

第七章

吉祥薄伽梵说
听我说，阿周那啊！
你一心思念我，依靠我，
修习瑜伽，毫无疑问，
你将会彻底了解我。（1）

这种智慧和知识，
我将毫无保留告诉你，
知道后，在这世上，
再没有什么需要知道。（2）

在成千上万的人中，
难得有人争取成功；
在争取成功的人中，
难得有人真正了解我。（3）

地、水、火、风和空，
思想、智慧和自我意识，
这是对我的原质所作的
八种区分，阿周那啊！（4）

注：思想（manas，“心”）、智慧（buddhi，“智”）和自我意识（ahaṅkāra，“我慢”），加上地、水、火、风和空，这些是数论对原质的区分。

这是我的较低原质，
我还有一种更高原质，
你要知道，它是生命，
这个世界由它维持。（5）

注：数论将自我和原质作了区分，这里所谓更高原质也就是自我。“生命”（jīva）一词在梵语中也可读作自我或灵魂。

你要知道，阿周那啊！
它是一切众生的母胎；
我是全世界的产生者，
也是全世界的毁灭者。（6）

没有比我更高的存在，
所有一切与我相连，
犹如许许多多珍珠，
它们串连在一根线上。（7）

我是水中味，日月之光，
一切吠陀中的“唵”，
空中之声，人之勇气，
贡蒂之子阿周那啊！（8）

注：“唵”（Om）是印度古人在吟诵吠陀时，用于开头和结束的感叹词。在奥义书中，“唵”这个音节被说成是整个世界的象征，梵的象征，因而沉思这个音节有助于认知梵。Om由a、u和m三个音组成。在后来的婆罗门教经典中，这三个音分别代表三位大神：梵天、毗湿奴和湿婆；或者代表三部吠陀：《梨俱吠陀》、《娑摩吠陀》和《夜柔吠陀》；或者代表三界：天上世界、空中世界和地上世界。《摩奴法论》（2.74、83）中规定婆罗门念诵吠陀，开头和结束都要念诵“唵”，并认为这个“唵”是最高的梵。

我是大地的清香，
我是火焰的光热，
一切众生的生命，
苦行者的苦行。（9）

我永远，阿周那啊！
是一切众生的种子，
我是智慧者的智慧，
我是光辉者的光辉。（10）

我是坚强者的力量，
用以消除欲望和激情，
婆罗多雄牛阿周那啊！
我是众生合法的欲望。（11）

一切善性、忧性和暗性，
你要知道，都源自我；

但我不在它们之中，
而它们都在我之中。（12）

正是这三种性质，
迷惑了整个世界，
以致他们都不知道：
我不变不灭，高于它们。（13）

我的这种神奇幻力，
由三性造成，难以超越，
但那些归依我的人，
能够超越这种幻力。（14）

愚昧低贱的作恶者，
幻力夺走他们智慧，
他们不愿意归依我，
而依赖阿修罗性。（15）

注："阿修罗性"即魔性。阿修罗（asura）是与天神作对的魔。

受苦者和求知者，
求财者和智慧者，
这四种善人崇拜我，
婆罗多族雄牛啊！（16）

智者永远修习瑜伽，
虔诚专一，优异杰出，
因为智者最热爱我，
所以我也热爱智者。（17）

尽管所有这些人都高尚，
但我认为智者是我的自我，
因为他能牢牢把握自我，
以我为至高无上的归宿。（18）

注："智者是我的自我"意谓智者能够达到与我（黑天）同一。

经过一次又一次再生，

智者最终到达我这里，
确信黑天就是一切，
这样的高尚灵魂难得。（19）

有些人智慧被欲望夺走，
他们归依另外一些神，
受自己的原质限制，
遵循这种那种戒规。（20）

无论谁怀着信仰，
愿意崇拜哪个形体，
我都允许他们保持
各自的坚定信仰。（21）

他们各自怀着信仰，
努力抚慰崇拜对象，
由此实现各种欲望，
获得我安排的利益。（22）

注：一切原质也源自黑天，因此一切世俗欲望的实现，实际上也是得益于黑天。

但这些智力薄弱的人，
他们获得的成果有限，
祭祀天神者走向天神，
唯有崇拜我者走向我。（23）

注：崇拜其他天神能获得现世幸福或升入天国，而唯有崇拜黑天才能获得解脱。

尽管我并没有显现，
无知者认为我已显露，
而不知道我的本性
至高无上，不灭不变。（24）

注：无知者看到黑天是具体的人，而不知道黑天的自我没有显现。

隐蔽在瑜伽幻力中，
我没向任何人显露，
而这个愚痴的世界，

不知道我不生不变。（25）

注："瑜伽幻力"（yogamāyā）是黑天的原质的创造力，而黑天的自我隐蔽在瑜伽幻力中，不生不变。

我知道过去、现在
和将来的一切众生，
但是，阿周那啊！
没有哪个人知道我。（26）

愿望和憎恨造成对立，
一切众生受到迷惑，
婆罗多后裔阿周那啊！
他们在创造中走向愚昧。（27）

那些修善积德的人，
他们灭寂一切罪恶，
摆脱对立和愚昧，
严守誓言崇拜我。（28）

他们向我寻求庇护，
努力摆脱衰老死亡，
他们彻底通晓梵，
通晓自我和行动。（29）

注："摆脱衰老死亡"也就是摆脱生死轮回，获得解脱。

他们都知道我是
物主、神主和祭主，
他们约束自己思想，
临死之时也知道我。（30）

注："物主、神主和祭主"意谓黑天是万物、众神和祭祀的主宰。"临死之时也知道我"，参阅下面8.5。

本章章名为《智慧和知识瑜伽》（Jñānavijñānayoga）。黑天向阿周那说明自己是世界的最高存在，并对自己的原质和自我作出区分。黑天教导阿周那不要为他的幻力困惑，要确信他高于一切，一心一意崇拜他，归依他。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中

《毗湿摩篇》第二十九章（29）。

第八章

阿周那说
什么是梵？黑天啊！
什么是自我和行动？
所谓物主是什么？
所谓神主又是什么？（1）

谁是祭主？黑天啊！
又怎样居于这个身体？
那些控制自己的人，
临死之时怎样知道你？（2）

吉祥薄伽梵说
梵是不灭的至高存在，
自我是自己的本质，
创造被称作行动，
它造成众生存在。（3）

物主是可灭的存在，
神主是原人，阿周那啊！
祭主是我，就在这里，
存在于这个身体中。（4）

注："可灭的存在"指原质。"原人"（Puruṣa）在《梨俱吠陀》（10.90）中是原始巨人，即拟人化的宇宙形象，作为祭品被分割，而化生宇宙万物。原人由此也被奉为创造主。一切众生的自我与黑天的至高自我同一，一切众生的祭祀是对黑天的奉献。

谁在临终之时，
想念我，毫无疑问，
在他抛弃身体后，
就进入我的存在。（5）

临终时想念什么，

抛弃身体之后，
他就进入什么，
长期变成那样。（6）

因此，时刻想着我，
你就投入战斗吧！
思想智慧寄托我，
无疑你将归依我。（7）

一心修习瑜伽，
决不驰心旁骛，
他思念和归依
至高神圣的原人。（8）

注：黑天在这里称自己是“至高神圣的原人”。Puruṣa 一词在《薄伽梵歌》中有三种用法：一是指普通的人；二是指自我（ātman），也就是个体灵魂；三是指黑天，也就是至高的原人。本书在第一种意义上译作“人”，在后两种意义上译作“原人”。

思念这位古老的先知诗人，
统治者，比微小更微小者，
维持一切，形象不可思议，
色似太阳的超越黑暗者。（9）

注：对于“原人”的这些描述源自奥义书，如《剃发奥义书》（Muṇḍaka Up-aniṣad，3.1.7）：“神圣伟大，形象不可思议，却又显得比微小更微小。”《白骡奥义书》（3.8）：“我知道这位伟大的原人，色泽如同太阳，超越黑暗。”

临终之时思想坚定虔诚，
他运用瑜伽力约束自己，
正确地将呼吸定在眉心，
就走向至高神圣的原人。（10）

通晓吠陀的人称之为不灭者，
摒弃激情的苦行者进入其中，
盼望获得它的人实践梵行，
我将简要地告诉你这个境界。（11）

守住一切身体之门，

抑止心中的思想，
把呼吸定在头顶，
专心于瑜伽执持。（12）

时时刻刻想念我，
只念一个梵音“唵”，
抛弃身体去世时，
他就走向最高归宿。（13）

时时刻刻想念我，
永远不驰心旁骛，
永远受瑜伽约束，
他就容易到达我。（14）

灵魂高尚的人走向我，
他们获得最高成功，
不再出生，不再返回
飘忽无常的痛苦渊薮。（15）

梵界以下世界，
全都轮回转生，
而如果归依我，
就不会再出生。（16）

注：“梵界”是天上世界中的最高世界。除了梵界以外，其他的天上世界以及地上世界和地下世界，也就是包括众天神在内，一切众生都处在生死轮回之中。

梵天一日为一千时代，
梵天一夜为一千时代，
只有知道梵天的日夜，
才是真正的知道日夜。（17）

注：世界每次从创造到毁灭，都要经历四个时代：圆满时代、三分时代、二分时代和迦利时代。四个时代总共一万两千年，组成一个大时代。一千个大时代组成一劫，相当于梵的一日或一夜。参阅《摩诃婆罗多》12.291.14。

白天来到，一切事物
从不显现中显现，

黑暗降临，又都消失，
这时称为不显现。（18）

物群始终都是这样，
不由自主，阿周那啊！
黑夜降临就消失，
白天来到又显现。（19）

除了这种不显现，
还有永恒的不显现，
即使一切众生毁灭，
它也绝不会毁灭。（20）

这种不显现叫做不灭，
人们称它为最高归宿，
到达那里就不再返回，
它是我的至高居处。（21）

它是至高的原人，
遍及一切，阿周那啊！
众生存在它之中，
忠诚不二，可以获得它。（22）

我告诉你，瑜伽行者
在什么时间逝世，
去后就不再返回，
或者去后仍返回。（23）

火、光、白昼和月明，
太阳北行的六个月，
在这个时候逝世，
那些知梵者走向梵。（24）

烟雾、黑夜和月暗，
太阳南行的六个月，
瑜伽行者这时逝世，
到达月亮，又返回。（25）

注：“月明”和“月暗”指白半月和黑半月。以上两颂中的说法，《大森林奥义书》6.2.15—16和《歌者奥义书》5.10.1—7中有更具体的描述。

光明之路和黑暗之路，
两条永恒的世界之路，
一条路去后不返回，
另一条路去后仍返回。（26）

注：“光明之路”通向梵，与梵同一，获得解脱；“黑暗之路”依然处在生死轮回中。

知道了这两条路，
瑜伽行者不会迷惑，
因此，无论何时，
你都要修习瑜伽。（27）

瑜伽行者知道这一切，
他们超越吠陀、祭祀、
苦行和布施的功果，
达到至高的原始境界。（28）

注：本章章名为《不灭梵瑜伽》（Akṣarabrahmayoga）。黑天向阿周那解释梵、自我、行动、物主、神主和祭主的含义。实际上，这些是黑天在宇宙中的各种表现。黑天勉励阿周那修习瑜伽，超越行动成果，达到至高境界。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第三十章（30）。

第九章

吉祥薄伽梵说
你不怀恶意，我要
告诉你非常秘密的
智慧和知识，知道后，
你就会摆脱一切罪恶。（1）

这是国王的学问和奥秘，
是无与伦比的净化者，
凭感觉亲证，合乎正法，
容易实行，永恒不灭。（2）

不信仰这种正法的人，
他们到不了我这里，
仍回到生死轮回中，
折磨敌人的阿周那啊！（3）

我并没有显现形体，
但我遍及一切世界，
一切众生居于我之中，
而我不居于他们之中。（4）

甚至众生也不居于我之中，
请看我这神圣的瑜伽！
那是我的自我生成众生，
维持众生，而不居于其中。（5）

注：在《薄伽梵歌》中，黑天有时说自己居于众生之中，有时说自己不居于众生之中；有时说众生居于他之中，有时说众生不居于他之中。这表明黑天作为最高存在，既遍及一切，又超越一切。

要知道，犹如广大的
空气，遍布一切地方，

永远占据空间，同样，
一切众生居于我之中。（6）

注：有些抄本在这颂后面增加有一颂：

因此，我隐而不显，
在一切众生中活动，
我利用众生的原质，
与他们同在又不同在。

在这世界毁灭的劫末，
一切众生进入我的原质，
而在世界创造的劫初，
我又把一切众生放出。（7）

我依凭自己的原质，
一次又一次放出他们；
由于受到原质支配，
这些物群不能自主。（8）

然而，阿周那啊！
这些行动不束缚我，
我仿佛冷漠地坐着，
不执著这些行动。（9）

原质在我的监督下，
产生动物和不动物，
正是由于这个原因，
世界才流转不息。（10）

因为我依托人体，
愚昧的人便轻视我，
不知道作为万物之主，
我的至高无上性。（11）

注：黑天"依托人体"，指他化身下凡。

这些愚人的希望落空，
行动落空，知识落空，

思想混乱，依附愚痴的
罗刹和阿修罗的原质。（12）

注：罗刹（rakṣas）和阿修罗都是魔。

灵魂高尚的人知道
我是永恒的万物之源，
他们依附神的原质，
全心全意崇拜我。（13）

勤奋努力，严守誓言，
他们永远约束自己，
永远赞美我，侍奉我，
诚心诚意膜拜我。（14）

有些人用智慧祭祀，
祭供我，侍奉我，
单一、各别、多重的我，
面向所有一切的我。（15）

注：黑天的自我独一无二，但他的原质的表现形式多种多样。

我是祭礼，我是祭祀，
我是祭供，我是药草，
我是颂诗，我是酥油，
我是祭火，我是祭品。（16）

我是世界的父母和祖父，
维持者、可知者和净化者，
我是那个音节“唵”，
我是梨俱、娑摩和夜柔。（17）

注：“梨俱”是《梨俱吠陀》颂诗，“娑摩”是《娑摩吠陀》赞歌，“夜柔”是《夜柔吠陀》祷词。

我是归宿、支持者和主人，
见证、居处、庇护和朋友，
生成、毁灭、基地和安息地，

我是永恒不灭的种子。（18）

我发出光热，我下雨，
我摄取，而又释放，
既是不朽，又是死亡，
既存在，又不存在。（19）

通晓三吠陀，饮苏摩，涤除罪恶，
用祭祀抚慰我，祈求进入天国，
他们到达天神因陀罗的圣洁世界，
在天上享受天神们的神圣生活。（20）

注：苏摩（soma）是一种植物，从中榨取的液汁具有兴奋作用，称作苏摩酒。

他们在广阔的天界享受，
功德消尽后，返回尘世，
他们遵循三吠陀法则，
满怀欲望，来而复去。（21）

而有些人沉思我，
全心全意侍奉我，
他们永远约束自己，
我给他们瑜伽安乐。（22）

注："瑜伽安乐"（yogakṣema）指依靠瑜伽获得解脱。

有些人怀抱信仰，
虔诚祭拜别的神，
尽管不符合仪轨，
他们也是祭拜我。（23）

注：参阅前面7.20—23。

我是一切祭祀的
享受者和主人；
不真正理解我，
就会遭受挫折。（24）

祭拜天神走向天神，
祭拜祖先走向祖先，
祭拜生灵走向生灵，
祭拜我者走向我。（25）

有些人心地纯洁，
虔诚地献上一片叶，
一朵花，一枚果，一掬水，
我接受这些真诚的供品。（26）

阿周那啊！无论做什么，
享受什么，祭供什么，
施舍什么，修什么苦行，
你都把它们奉献给我。（27）

你将摆脱行动的束缚，
摆脱善恶之果的束缚，
自我与弃绝瑜伽结合，
你将获得解脱，走向我。（28）

注："弃绝瑜伽"（saṁnyāsayoga）也就是从事行动而不执著行动成果。

我平等看待一切众生，
既不憎恶，也不宠爱，
虔敬我的人在我之中，
而我也在他们之中。（29）

即使行为恶劣的人，
如果一心一意崇拜我，
也应该认为他是好人，
因为他下了正确决心。（30）

他会迅速遵行正道，
由此达到永恒的平静，
你要知道，阿周那啊！
崇拜我，不会遭毁灭。（31）

即使出身卑贱的人，
妇女、吠舍和首陀罗，
只要向我寻求庇护，
也能达到至高归宿。（32）

更何况婆罗门和王仙，
他们圣洁而又虔诚？
你既然来到这个世界，
痛苦无常，就崇拜我吧！（33）

你要思念我，崇拜我，
祭供我，向我敬礼，
你就这样约束自己，
以我为归宿，走向我。（34）

注：本章章名为《国王学问和国王奥秘瑜伽》（Rājavidyārājaguhyayoga）。黑天向阿周那讲述自己创造一切，遍及一切，而又不受行动束缚，超越一切。进而教导阿周那虔诚地崇拜他，将一切行动奉献给他。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第三十一章（31）。

第十章

吉祥薄伽梵说
你继续听我讲述
这些至高无上的话，
你喜欢听，阿周那啊！
我也怀着善意告诉你。（1）

众天神和众大仙，
不知道我的来源，
因为我是所有这些
天神和大仙的起源。（2）

知道我是世界之主，
不生者和无始者，
便在尘世中不迷惑，
他就摆脱一切罪恶。（3）

智慧、知识、不迷惑、
宽容、真实、自制、平静、
存在、不存在、快乐、
痛苦、恐惧和无畏，（4）

不杀生、平等、满足、
苦行、施舍、荣誉和耻辱，
众生的所有各种状态，
确实全都来源于我。（5）

古代的七位大仙，
还有四位摩奴，
都从我心中产生，
众生由他们产生。（6）

注："七位大仙"是创世之初出现的七位圣贤。摩奴是每个大时代的人类始祖。

谁真正知道我的
这种显现和瑜伽，
毫无疑问，他就会
坚定地修习瑜伽。（7）

我是一切的来源，
一切因我而流转，
聪明人想到这些，
满怀热情崇拜我。（8）

他们心中想着我，
他们的生命趋向我，
互相启发谈论我，
永远高兴和满足。（9）

他们永远约束自己，
充满热情崇拜我，
我给他们智慧瑜伽，
他们由此走向我。（10）

出自对他们的同情，
我处在自我状态中，
用明亮的智慧之灯，
驱散无知的黑暗。（11）

阿周那说
你是至高的梵，至高居处，
你是至高无上的净化者，
永恒的原人，不生者，
原始之神，遍及一切者。（12）

仙人阿私陀、提婆罗、
毗耶娑和神仙那罗陀，
所有的仙人都这样说，
你自己也这样对我说。（13）

注：阿私陀、提婆罗和毗耶娑都是仙人。其中，毗耶娑（Vyasa）既是《摩诃婆罗多》中的人物，也是《摩诃婆罗多》的作者。那罗陀是神仙（devarṣi）即天神中的仙人。

你告诉我的这一切，
我相信都是正确的，
众天神或众檀那婆，
都不知道你的显现。（14）

注：檀那婆（dānava）是与天神作对的魔。

你本人，至高原人啊！
依靠自己知道自己，
众生之源，众生之主啊！
神中之神，世界之主啊！（15）

请你毫无保留告诉我，
你自己的神圣显现；
正是通过这些显现，
你遍及世界，屹立其中。（16）

我经常思考你，尊者啊！
我应该怎样理解你？
我应该从哪些方面
思考你？瑜伽行者啊！（17）

请你再详细说说
你的瑜伽和显现，
你的话语如同甘露，
黑天啊，我百听不厌。（18）

吉祥薄伽梵说
好吧！我扼要告诉你，
我的那些神圣的显现，
若要细说，阿周那啊！
无论如何都说不完。（19）

阿周那啊，我是居于
一切众生心中的自我，

我是一切众生的
开始、中间和结束。（20）

我是阿提迭中的毗湿奴，
我是天体中辉煌的太阳，
我是摩录多中的摩利支，
我是那些星宿中的月亮。（21）

注：阿提迭（āditya）是一组天神。摩录多（marut）是一组暴风雨神。

我是吠陀中的娑摩吠陀，
我是天神中的因陀罗，
我是那些感官中的心，
我是众生中的意识。（22）

注：在三部吠陀中，《娑摩吠陀》用作吟唱。它在奥义书中，被称作吠陀的精华。因陀罗（Indra）是雷神和战神。

我是楼陀罗中的商羯罗，
我是药叉和罗刹中的财神，
我是那些婆薮中的火神，
我是山峰中的弥卢山。（23）

注：楼陀罗（rudra）是一组天神，商羯罗（Śaṅkara）即大神湿婆。药叉yakṣa）是半神，与罗刹一起侍奉财神。财神（Vitteśa）即俱比罗（Kubera）。婆薮（vasu）是一组天神。弥卢山（Meru，又译须弥山）是众天神的住地，位于七大洲中心，一切行星围绕它运转。

你要知道，阿周那啊！
我是祭司中的毗诃波提，
我是统帅中的室建陀，
我是湖泊中的大海。（24）

注：毗诃波提（Bṛhaspati）是天国祭司。室建陀（Skanda）是战神，大神湿婆的儿子。

我是大仙中的婆利古，
我是语言中的音节“唵”，
我是祭祀中的低声默祷，
我是高山中的喜马拉雅山。（25）

注：婆利古（Bhṛgu）是摩奴的儿子。音节“唵”，参阅前面7.8。喜马拉雅山（Himālaya）或译雪山。

我是一切树中的毕钵树，
我是神仙中的那罗陀，
我是健达缚中的奇车，
悉陀中的牟尼迦比罗。（26）

注：毕钵树（Aśvattha，又译菩提树）是一种无花果树，又称梵树或宇宙树。健达缚（gandharva，又译乾达婆或伎乐天）是天国的歌舞伎。奇车（Citraratha）是健达缚中的一位首领。悉陀（siddha）是半神或圣贤。迦比罗（Kapila）是数论创始者。

你要知道，我是马匹中
出自甘露的高耳马，
我是象王中的爱罗婆多，
我是人类中的国王。（27）

注：高耳马（Uccaiḥśrava）和爱罗婆多象（Airāvata）都是古时候天神和阿修罗搅乳海搅出的珍宝，而成为因陀罗的坐骑。

我是武器中的金刚杵，
我是牛中的如意牛，
我是生殖者中的爱神，
我是蛇中的婆苏吉。（28）

注：金刚杵（vajra）是因陀罗的武器，又称雷杵。在天神和阿修罗搅乳海时，婆苏吉蛇（Vāsuki）缠在搅棒上，用作牵动搅棒的绳索。

我是蛇中的无限蛇，
我是水族中的伐楼那，
我是祖先中的阿尔耶摩，
我是控制者中的阎摩。（29）

注：无限蛇（Ananta）是大神毗湿奴的坐骑。伐楼那（Varuṇa）是水神。阿尔耶摩（Aryaman）是祖先中的首领。阎摩（Yama）是死神。

我是提迭中的波罗诃罗陀，
我是司命中的时神，

我是走兽中的兽王，
我是飞鸟中的金翅鸟。（30）

注：提迭（daitya）是魔。波罗诃罗陀（Prahlāda）是魔王的儿子。他虔信大神毗湿奴，遭到魔王迫害。毗湿奴化身人狮，杀死魔王，让他登上王位。时神（Kāla）即死神。兽王是狮子或老虎。金翅鸟是毗湿奴的坐骑。

我是净化者中的风，
我是武士中的罗摩，
我是鱼中的鳄鱼，
我是河流中的恒河。（31）

注：史诗神话中有三位著名的罗摩（Rāma）：持斧罗摩、持犁罗摩和十车王之子罗摩。这里可能是指十车王之子罗摩。他是阿踰陀国王，大神毗湿奴的化身，主要事迹是诛灭十首魔王罗波那。史诗《罗摩衍那》就是描述他的生平事迹。

我是一切创造中的
开始、中间和结束，
我是学问中的自我学，
我是说话中的论辩。（32）

注："自我学"（Adhyātmavidyā）是关于自我（或灵魂）的学说。

我是字母中的"呃"，
我是离合释中的相违释，
我是永恒不灭的时间，
我是面向一切的创立者。（33）

注："呃"（a）是梵文字母表中的第一个字母。"离合释"（samāsa）是梵文名词复合词，分成相违释（并列复合词）、依主释（限定复合词）、持业释（同格复合词）、多财释（定语复合词）和不变释（副词复合词）。

我是吞噬一切的死神，
我是未来一切的起源，
我是阴性名词中的名誉、吉祥、
语言、记忆、聪慧、坚定和忍耐。（34）

注：梵文名词分为阳性、阴性和中性。

我是曲调中的大调，

诗律中的伽耶特利，
我是月份中的九月，
时令中开花的春季。（35）

注：《娑摩吠陀》中的大调（bṛhatsāman）含有三十六个音节。《梨俱吠陀》中的伽耶特利诗律（gāyatrī）含有二十四个音节。印历九月（Mārgaśīrṣa）相当于公历十一至十二月，此时，满月进入觜宿。有些抄本在这颂后面增加有一颂半：

我是植物中的麦子，
我是矿物中的金子，
我是牛中的公牛，
我是油中的酥油，
我是草中的达薄草，
般度之子阿周那啊！

我是欺诈中的赌博，
我是发光体中的光，
我是胜利，我是努力，
我是善人中的善。（36）

我是苾湿尼族中的黑天，
我是般度族中的阿周那，
我是牟尼中的毗耶娑，
我是诗人中的优沙那。（37）

注：优沙那（Uśanas）是婆利古大仙的儿子。

我是惩罚中的刑杖，
我是求胜者的策略，
我是秘密中的缄默，
我是智者的智慧。（38）

我也是，阿周那啊！
一切众生的种子，
无论动物和不动物，
没有我，都不存在。（39）

我的神圣的显现
无穷无尽，阿周那啊！

以上我只是简略地
向你说明我的显现。（40）

你要知道，一切存在，
无论怎样庄严吉祥，
无论怎样威武辉煌，
都源自我的部分光辉。（41）

阿周那啊！你有何必要
详详细细，全都知道？
我只用我的一小部分，
就支撑起这个世界。（42）

注：本章章名为《显现瑜伽》（Vibhūtiyoga）。黑天讲述自己是世界之主，一切之源。又应阿周那的请求，讲述自己神圣的显现，说明自己是天地万物中的精华。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第三十二章（32）。

第十一章

阿周那说
承蒙你的深情厚谊，
对我讲了这些话，
称作自我的最高秘密，
解除了我的困惑。（1）

众生的起源和灭亡，
我从你这儿详细听说；
也知道了你的永恒伟大，
眼似莲花的黑天啊！（2）

就像这样，至高的神啊！
我听你讲述你自己，
我也想，至高原人啊！
看到你的神圣形象。（3）

如果你认为我能看到
你的形象，瑜伽之主啊！
那你就向我，主人啊！
显示永恒不灭的自我吧！（4）

吉祥薄伽梵说
请看，阿周那啊！
我的形象庄严神圣，
各种色彩和形状，
千姿百态，变化无穷。（5）

请看众位阿提迭和婆薮，
楼陀罗、双马童和摩录多，
请看许多前所未见的奇迹，
婆罗多后裔阿周那啊！（6）

注：双马童（Aśvin）是孪生神，天国神医。

现在你看在我的身体里，
这个统一完整的世界，
容纳一切动物和不动物，
以及其他你想看的东西。（7）

但是，用你的肉眼，
你不可能看见我，
我给你一双天眼，
请看我的神圣瑜伽！（8）

全胜说
伟大的瑜伽之主
黑天这样说罢，
他向阿周那显示
至高的神圣形象。（9）

无数嘴巴和眼睛，
无数奇异的形貌，
无数神圣的装饰，
无数高举的法宝。（10）

穿戴神圣的衣服和花环，
涂抹神圣的香料和油膏，
这位大神具备一切奇幻，
无边无际，面向各方。（11）

倘若有一千个太阳
同时出现在天空，
光芒才能与这位
灵魂伟大者相比。（12）

般度之子阿周那
在这位神中之神身上，
看到一个完整世界，
既统一，又多样。（13）

阿周那看到之后，
惊讶不已，汗毛直竖，
双手合十，俯首敬礼，
向这位大神说道：（14）

阿周那说
我在你身上看到，神啊！
一切天神和各类生物，
坐在莲花座上的大梵天，
所有的大仙人和神蛇。（15）

注：梵天（Brahman，阳性）是创造之神。在史诗神话中，梵天出生在大神毗湿奴肚脐上长出的莲花中。

无数的臂、腹、嘴和眼，
无限的形象遍及一切，
但我看不到，宇宙之主啊！
你的起始、中间和末端。（16）

我看到你佩戴着头冠，
握着铁杵，举着转轮，
光团到处闪耀，难以看清，
阳光火焰围绕，无边无际。（17）

你不愧是不灭的至高者，
你是宇宙的至高居处，
你是永恒正法的保护者，
我相信你是原初的原人。（18）

我看到你无始无终也无中间，
勇力无穷无尽，手臂不计其数，
以日月为眼睛，嘴巴燃烧火焰，
以自己的光辉照耀这个宇宙。（19）

你一个人，灵魂伟大者啊！
遍及天地之间和四面八方，
看到这样神奇威猛的形象，

三界众生无不诚惶诚恐。（20）

成群成群的天神进入你，
双手合十，惊恐地赞颂你，
众大仙和悉陀向你祝福，
用大量的圣歌颂诗赞美你。（21）

楼陀罗、阿提迭、婆薮、沙提耶、
毗奢、双马童、摩录多、优湿摩波、
健达缚、药叉、阿修罗和悉陀，
全都惊讶诧异，凝神注视着你。（22）

注：沙提耶（sādhya）和毗奢（viśva）都是小神。优湿摩波（uṣmapa）是祖先幽灵。

看到你的伟大形象，大臂者啊！
许多嘴、眼和手臂，许多腿脚，
许多肚子，许多可怕的牙齿，
一切世界和我一样，惊恐惶惑。（23）

你头顶天空，色彩斑斓，
你嘴巴洞开，大眼放光，
看到你，我内心感到恐慌，
失去坚定和平静，黑天啊！（24）

看到你的一张张嘴，神主啊！
布满可怕的牙齿，如同劫火，
我顿时迷失方向，失去快乐，
请爱怜我吧，世界庇护所啊！（25）

所有这些持国的儿子，
和其他许多国王一起，
毗湿摩、德罗纳和迦尔纳，
还有我方许多著名武士，（26）

迅速进入你的这些嘴，
里面布满可怕的牙齿，
有些人夹在牙缝里，

他们的脑袋已被压碎。（27）

注：有些抄本在这颂后面增加有一颂半：

坚战和持国双方的战士，
进入你的不可思议的嘴，
遭到各种各样的人杀戮，
遭到各种各样武器砍伐，
还遭到你的光焰焚烧，
他们这样进入你身体。

犹如条条江河激流，
汹涌奔腾，流向大海，
这些人世间的英雄，
进入那些燃烧的嘴。（28）

犹如成群的飞蛾迅速扑向
燃烧的火焰，走向毁灭，
世上的这些人们迅速进入
你的这些嘴，走向毁灭。（29）

你用这些燃烧的嘴，
舔着吞噬一切世界，
你用光辉遍照宇宙，
炽烈的光芒烧灼万物。（30）

你的形象恐怖，告诉我，你是谁？
向你致敬，尊神啊！请你爱怜我；
我想要知道你这位原始之神，
因为我不理解你的所作所为。（31）

吉祥薄伽梵说
我是毁灭世界的成熟时神，
我在这里收回一切世界，
对立军队中的所有战士，
即使没有你，也将不存在。（32）

因此，你站起来，争取荣誉，
战胜敌人，享受富饶王国吧！

他们早已被杀死，阿周那啊！
你就充当一下象征手段吧！（33）

你就杀死德罗纳、毗湿摩、
胜车、迦尔纳和其他勇士；
他们已被我杀死，你别怕！
战斗吧！你将会战胜敌人。（34）

全胜说
阿周那听了黑天的话，
双手合十，浑身颤抖，
再次向黑天俯首敬礼，
结结巴巴，惊恐地说道：（35）

阿周那说
确实，感官之主啊！
这个世界乐于赞美你，
恐惧的罗刹逃向四方，
所有的悉陀向你致敬。（36）

他们怎么会不向你致敬？灵魂伟大者啊！
你是比梵天更重要的原始创造者，神主啊！
无限者啊！世界庇护所啊！你是不灭者，
既存在，又不存在，以至于超越存在不存在。（37）

你是原始之神，古老的原人，
宇宙的至高居处，至高归宿，
你是知者，又是被知者，
遍及宇宙，形象无限者啊！（38）

你是风神、阎摩和伐楼那，
火神、月神、生主和老祖宗，
一千次地向你致敬！致敬！
再三地向你致敬！致敬！（39）

从前面后面，一切者啊！
从一切方面向你致敬！

你勇气无限，力量无限，
你遍及一切，是一切者。（40）

出于疏忽，也出于钟爱，
我不知道你的崇高伟大，
只当是朋友，冒昧称呼你
“黑王子！雅度人！朋友！”（41）

注：黑天作为大神毗湿奴的化身，下凡降生在雅度族。因而，阿周那以往经常以凡人的方式称呼他。

游戏、睡觉、坐着或吃饭，
或者我独自，或当着众人，
出于开玩笑，对你不尊重，
我请求你这位无量者宽恕。（42）

你是动物和不动物之父，
世界的崇拜对象和尊师，
无与伦比，威力无比者啊！
三界中没有比你更伟大者。（43）

因此，我匍匐在地，向你致敬，
你是受人礼赞的神，请你赐恩！
你能宽恕我，就像父亲对儿子，
朋友对朋友，亲人对亲人，神啊！（44）

注：有些抄本在这颂后面增加有三颂：

古代的仙人们也都记得，
你以前种种神圣的奇迹，
你是这个世界唯一的创造者、
维持者、安排者、主宰和起源。

我还能说出有什么奇迹，
对你来说不现实，不可能？
你亲自创造了所有这一切，
主人啊！你就是这一切。

你不难创造非凡的奇迹，
因为你的作为无与伦比，
你的性质、光辉和威力，

还有你的神通，不可估计。

我乐于见到前所未见的形象，
但心中惊恐不安，求你垂怜！
神啊！请显示你原来的形象吧！
世界庇护所啊！神中之主啊！（45）

我愿意看到你的那种形象，
头戴顶冠，手持铁杵和转轮，
请你呈现你的四臂形象吧！
千臂者啊！宇宙形象啊！（46）

注："四臂形象"在有的抄本中为"双臂形象"。

吉祥薄伽梵说
我喜欢你，通过自我瑜伽，
显示这个至高的原始形象，
光辉构成的宇宙，无边无际，
除你之外，别人从未见过。（47）

在人间，除你之外，阿周那啊！
没有人能看到我的这种形象，
通过吠陀、祭祀、诵习和布施，
或者仪式和严酷苦行，都不行。（48）

看到我的这种可怕形象，
你不要惊慌，不要困惑！
你解除恐惧，心怀喜悦，
再看看我的这种形象吧！（49）

全胜说
灵魂伟大的黑天说完，
再次显示自己的形象，
恢复原来的优美相貌，
让恐惧的阿周那放心。（50）

阿周那说
看到你，黑天啊！

优美的人体形象，
现在，我的思想，
又重新恢复正常。（51）

吉祥薄伽梵说
我的这种形象很难看到，
而今天我已经让你看到，
甚至众天神长期以来，
也渴望看到这种形象。（52）

通过吠陀和苦行，
通过布施和祭祀，
都不能像你这样
看到我的这种形象。（53）

只有依靠，阿周那啊！
忠贞不贰的虔诚，
才能真正理解我，
看到我，进入我。（54）

谁摒弃执著，为我而行动，
以我为至高目的，崇拜我，
对一切众生无怨无恨，
他就走向我，阿周那啊！（55）

注：本章章名为《观看宇宙形象瑜伽》（Viśvarūpadarśanayoga）。应阿周那的请求，黑天展示自己的神圣形象——既是世界的创造者，又是世界的毁灭者。由此教导阿周那面对世界中的毁灭，不要恐惧惊慌，而要勇敢地承担自己的职责。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第三十三章（33）。

第十二章

阿周那说
有些人永远约束自己，
诚心诚意地崇拜你，
有些人崇拜不灭和不显，
他们之中谁更懂得瑜伽？（1）

注："不灭"和"不显"是指梵，世界本原。

吉祥薄伽梵说
永远约束自己思念我，
怀着最高信仰崇拜我，
我认为唯有这样的人，
是最优秀的瑜伽行者。（2）

然而，有些人崇拜
不灭、不显、无所不在、
不可言明、不可思议、
不变、不动和永恒；（3）

他们控制所有感官，
平等看待所有一切，
爱护一切众生利益，
同样也到达我这里。（4）

只是思想执著不显现，
他们也就更为艰难，
因为不显现的目标，
肉身之人不易达到。（5）

把一切行动献给我，
以我为至高目的，
专心致志修习瑜伽，

沉思我，崇拜我。（6）

这些人的思想进入我，
普利塔之子阿周那啊！
我很快就能把他们
救出生死轮回之海。（7）

把思想凝聚于我，
让智慧进入我，
随后，毫无疑问，
你将居于我之中。（8）

如果不能做到
把思想凝聚于我，
你就练习瑜伽，
争取到达我这里。（9）

如果不能练习瑜伽，
你就把为我而行动，
作为你的最高目的，
这样，你也会成功。（10）

如果连这也不能，
那就控制你自己，
依靠我的瑜伽力量，
弃绝一切行动成果。（11）

因为智慧胜于练习，
沉思胜于智慧，弃绝
行动成果胜于沉思，
一旦弃绝，立即平静。（12）

注：以上6—12，讲述虔信黑天的四种方法：练习瑜伽、智慧、沉思和弃绝行动成果。

不仇视一切众生，
而是友好和同情，
宽容，不自私傲慢，

对苦乐一视同仁。（13）

永远知足，控制自己，
决心坚定，信仰虔诚，
把思想和智慧献给我，
我喜欢这样的瑜伽行者。（14）

世界不畏惧他，
他也不畏惧世界，
摆脱喜怒忧惧，
我喜欢这样的人。（15）

无所企盼，纯洁聪慧，
超然物外，摆脱疑惧，
摒弃所有一切举动，
崇拜我，令我喜欢。（16）

不喜悦，不憎恨，
不忧伤，不渴望，
弃绝善恶，我喜欢
这样的虔诚者。（17）

无论敌人朋友，
无论荣誉耻辱，
无论冷热苦乐，
一视同仁不执著。（18）

责备和赞美，等量齐观，
凡事知足，沉默不语，
居无定所，思想坚定，
我喜欢这样的虔诚者。（19）

崇拜上述正法甘露，
以我为至高目的，
怀抱信仰，我极其
喜欢这样的虔诚者。（20）

注：本章章名为《虔信瑜伽》（Bhaktiyoga）。黑天向阿周那指出虔诚地崇拜他是获得解脱的方便之门，讲述虔信瑜伽的四种方法，并描述虔诚者的行为特征。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中《毗湿摩篇》第三十四章（34）。

第十三章

吉祥薄伽梵说
这个身体称作领域，
通晓这个领域的人，
阿周那啊！智者们
称之为知领域者。（1）

注：“领域”（kṣetra）指身体。“知领域者”（kṣetrajña）指通晓身体的人，也指“自我”（ātman）。《白骡奥义书》（6.16）和《弥勒奥义书》（2.5）中已用“知领域者”指称“自我”。有些抄本在这颂前面增加有一颂：

阿周那说
黑天啊！原质和原人，
领域和知领域者，
知识和知识对象，
我想要知道这一切。

阿周那啊，要知道我是
一切领域中的知领域者，
领域和知领域者的知识，
我认为才是真正的知识。（2）

请听我扼要地告诉你，
什么是领域？它像什么？
怎样变化？又从何而来？
它是什么？有什么能力？（3）

注：这颂中，前面的“它”指“领域”，后面的“它”指“知领域者”。

仙人们已经反复诵唱，
在各种各样的颂诗中，
在有推理和结论的
梵经许多词句中。（4）

注：《梵经》（Brahmasūtra）是最早系统阐释奥义书哲学的著作，作者据传是跋达罗衍那

（Bādarāyana），但年代不详。

五大和我慢，
智慧和未显，
十种感官一种心，
五种感官对象。（5）

注："五大"（mahābhūta）是地、水、火、风和空。"我慢"（ahaṅkāra）是自我感觉或自我意识。智慧（buddhi，"觉"）是智力。"未显"（avyakta）是处于原始状态的原质。十种感官是五种感觉器官和五种行动器官，参阅第三章第6颂注。心是思想。五种感官对象是色、声、香、味和触。这些都是原质的产物，再加上原人，便是数论所谓的"二十五谛"。

愿望、憎恨和苦乐，
聚合、意识和坚定，
关于领域及其变化，
这些是简要的说明。（6）

不骄傲，不欺诈，
戒杀，宽容，正直，
纯洁，尊敬老师，
坚定，控制自己。（7）

摒弃感官对象，
绝不妄自尊大，
看清生老病死
这些痛苦缺陷。（8）

对妻儿和家庭，
不迷恋，不执著，
称心或者不称心，
永远平等看待。（9）

专心修习瑜伽，
坚定地崇拜我，
喜欢独自隐居，
厌弃嘈杂人群。（10）

追求自我知识，

洞悉真知含义，
这被称作知识，
此外皆是无知。（11）

注："自我知识"是以自我为知识对象。

我将告诉你知识对象，
知道了它，就尝到甘露，
它是无始、至高的梵，
既非存在，又非不存在。（12）

注："梵"是世界本原，也是至高的自我。

到处有它的手和脚，
到处有它的头和脸，
到处有它的眼和耳，
居于世界，包罗一切。（13）

注：这颂与《白骡奥义书》（3.16）中对"原人"的描述相似：

手足遍及一切，眼、头和脸遍及一切，
耳朵遍及一切，他在世界上覆盖一切。

它似乎具备感官功能，
却又没有任何感官，
不执著，又支持一切，
无性质，又感受性质。（14）

注：《白骡奥义书》（3.18）中提到它"似乎具有一切感官性质，而实际上摒弃一切感官"。

它在众生内外，
在远处，也在近处，
不运动，又运动，
微妙而不可知。（15）

注：这颂与《自在奥义书》（8）中对"自我"的描述相似：

他既动又不动，既遥远又邻近，
既在一切之中，又在一切之外。

它不可区分，又仿佛
在众生中可以区分；
而作为众生支持者，
它既吞噬，又创造。（16）

注：《白骡奥义书》（6.4）中提到它“看来不可分，却又呈现一切现象”。

它是光明之中的光，
被称作超越黑暗者，
它居于一切人心中，
是知识、对象和目的。（17）

注：“光明中的光”，“超越黑暗者”，“居于一切人心中”，这些均源自奥义书中对自我或梵的描述。

领域、知识和对象，
以上作了扼要说明，
虔信我的人知道后，
就能进入我的存在。（18）

注：梵的这些状态也就是黑天的状态。

你要知道原质和原人，
这两者都没有起始，
你要知道变化和性质，
它们都产生于原质。（19）

效果、手段和行动者，
原质被说成是原因；
痛苦和快乐的感受者，
原人被说成是原因。（20）

注：“原人”指自我或至高存在。

原人居于原质中，
感受原质产生的性质，
而对性质的执著，

是善生和恶生的原因。（21）

至高原人居于身体中，
是监督者和批准者，
是支持者和感受者，
至高自我和大自在者。（22）

谁能这样懂得
原人、原质和性质，
无论怎样活动，
他也不会再出生。（23）

有人自己通过沉思，
在自身中看到自我，
有人通过数论瑜伽，
有人通过行动瑜伽。（24）

有些人即使不懂这些，
听了别人的话后崇拜，
他们坚信听来的话，
也能够超越死亡。（25）

无论什么动物和不动物，
你要知道，它们的产生，
婆罗多族雄牛啊！都源自
领域和知领域者的结合。（26）

注："领域和知领域者的结合"也就是原质和自我的结合。

谁能看到至高自在者
平等地居于万物中，
万物毁灭而它不毁灭，
这才是真正的有见识。（27）

谁能看到自在者
平等地遍及一切，
自己不能伤害自我，

他就达到至高归宿。（28）

谁能看到一切行动，
都是原质的作为，
自我不是行动者，
这是真正有见识。（29）

看到各种生物，
全都立足于一，
由此延伸扩展，
他就达到了梵。（30）

注："立足于一"是立足于梵或黑天，也就是个体自我与至高自我同一。

至高自我永恒不灭，
没有起始，没有性质，
即使它居于身体中，
也不行动，不受污染。（31）

正像遍布一切的空，
微妙而不受污染，
居于一切身体的自我，
也不受任何污染。（32）

正像一个太阳，
照亮整个世界，
这个领域之主，
照亮整个领域。（33）

注："领域之主"是自我。

凡是用智慧之眼看清
领域和知领域者的区别，
懂得摆脱众生原质束缚，
他们就会走向至高者。（34）

注：本章章名为《领域和知领域者区别瑜伽》（Kṣetrakṣetrajñavibhāgayoga）。黑天讲述原质和自我的区别，指出真正的知识是以自我为知识对象。梵、原人或黑天是至高的自

我。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中《毗湿摩篇》第三十五章（35）。

第十四章

吉祥薄伽梵说
我还要讲述知识中
至高无上的知识，
所有牟尼知道了它，
由此达到最高成就。（1）

正是依靠这种知识，
他们达到与我同一，
创造时，他们不出生，
毁灭时，他们不恐惧。（2）

注："创造"和"毁灭"指世界的创造和毁灭。"不出生"指已经摆脱生死轮回，不再出生。

伟大的梵是我的子宫，
我安放胚胎在里面，
由此产生一切众生，
婆罗多后裔阿周那啊！（3）

任何子宫产生的形体，
贡蒂之子阿周那啊！
伟大的梵是他们的子宫，
我是播下种子的父亲。（4）

善性、忧性和暗性
是原质产生的性质；
在身体中，它们束缚
永恒不灭的自我。（5）

其中的善性纯洁，
因而明亮和健康，
但它执著快乐和知识，
而束缚自我，阿周那啊！（6）

忧性则是激动性，
因执著渴望而产生，
你要知道，它执著行动，
而束缚自我，阿周那啊！（7）

暗性产生于无知，
从而蒙蔽一切自我，
它放逸、懒惰和昏沉，
而束缚自我，阿周那啊！（8）

善性执著快乐，
忧性执著行动，
暗性蒙蔽智慧，
执著骄慢放纵。（9）

善性压倒忧性和暗性，
忧性压倒善性和暗性，
暗性压倒善性和忧性，
这是三性的存在方式。（10）

注：每个人的品性取决于这三种性质的组合方式，即哪种性质占据优势。

在身体众门中，
闪耀智慧光芒，
由此可以知道，
善性占据优势。（11）

注："众门"指各种感官，参阅前面5.13。

如果忧性占据优势，
婆罗多族雄牛啊！
便产生贪婪、活动、
行动、焦躁和渴求。（12）

如果暗性占据优势，
俱卢后裔阿周那啊！
便产生昏暗和停滞，

还有放逸和愚痴。（13）

善性占据优势，
生命解体以后，
前往清净世界，
与无上知者为伍。（14）

忧性占优势，死去后，
投生执著行动的人；
暗性占优势，死去后，
投生愚昧者的子宫。（15）

人们说善行的果实
具有善性而纯洁，
忧性果实是痛苦，
暗性果实是无知。（16）

善性产生智慧，
忧性产生贪欲，
暗性产生放逸、
愚昧和无知。（17）

善性之人上进，
忧性之人居中，
暗性之人下沉，
性质行为低劣。（18）

如果看到除了性质外，
没有任何其他行动者，
并知道什么超越性质，
他就进入我的存在。（19）

一旦这个自我超越
产生于身体的三性，
摆脱生老死之苦，
他也就尝到甘露。（20）

阿周那说
超越三性的人，
具有哪些标志？
通过什么行为，
怎样超越三性？（21）

吉祥薄伽梵说
光明、活动和愚痴，
出现时，他不憎恨，
消失时，他不渴望，
般度之子阿周那啊！（22）

他坐着像旁观者，
不为三性所动，
明知三性在动，
他也端坐不动。（23）

立足自我，平等看待苦和乐，
平等看待土块、石头和金子，
同样对待可爱和不可爱，
同样对待责备和赞美。（24）

等同荣誉和耻辱，
等同朋友和敌人，
弃绝一切举动，
这就是超越三性。（25）

运用虔信瑜伽，
坚定地侍奉我，
他超越这三性，
就适合成为梵。（26）

注：“成为梵”（Brahmabhūya）也就是“与梵同一”。

因为我是不死的、
不灭的梵之所在，
永恒正法之所在，

终极幸福之所在。（27）

注：本章章名为《三性区别瑜伽》（Guṇatrayavibhāgayoga）。黑天讲述原质的三种性质的区别。这三种性质的组合方式决定人的品性。黑天勉励阿周那运用虔信瑜伽，超越这三性，获得解脱。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第三十六章（36）。

第十五章

吉祥薄伽梵说
人们说永恒的毕钵树，
树根在上，树枝在下，
叶子是颂诗，知道它，
他便是通晓吠陀者。（1）

注：在奥义书中，毕钵树（或译菩提树）象征宇宙形象，象征梵。如《伽陀奥义书》（2.3.1）中说："这棵永恒的菩提树，树根向上，枝条向下；它是纯洁者，是梵，被称为不死的永恒者，不可超越；一切世界依靠它。"又如，《弥勒奥义书》（6.3）中说："这三足之梵，根部向上，枝条是空、风、火、水和地等等，名为菩提树。它的光是太阳，也就是唵这个音节。"而在这里，毕钵树象征轮回转生的生存方式。

它的树枝受到三性滋育，
上下伸展，树芽是感官对象，
它的树根受到行动束缚，
向下在人世间延伸扩展。（2）

它无始，无终，无基础，
世上无人知道它的形象，
而用锋利的无执著之斧，
砍断这棵坚固的毕钵树，（3）

人们就能找到一条路径，
通向再也不返回的地方，
说道："我到达原初的原人，
以往的一切活动源自这里。"（4）

注：以上1—4对毕钵树的描述可参阅《摩诃婆罗多》的《马祭篇》中的类似描述："以未显者为种子，以智慧为树干，以我慢为枝干，以感官为嫩芽，以五大元素为枝条，以感官对象为小枝条，永远长着树叶，开着花朵，结出甜果或苦果，这就是维系一切众生的、永恒的梵树。用至高的知识之剑砍倒它，劈开它，抛弃它，摆脱生死，达到不朽，摒弃自私，摒弃我慢，毫无疑问，这样的人获得解脱。"（14.47.12—14）

不骄慢虚妄，克服执著，

永远把握自我，抑止欲望，
摆脱苦乐对立，不愚昧，
他就能达到永恒的境界。（5）

那是我的至高居处，
日月火光照临不到，
一旦到达了那里，
人们就不再返回。（6）

只是我的一部分永恒，
变成生命世界的生命，
支配居于原质中的感官，
其中的心是第六感官。（7）

注：“生命世界的生命”指人的自我（灵魂）。眼、耳、鼻、舌和身是五种感官，心是第六种。

自在者占据身体，
后又带着感官离开，
犹如一阵风吹过，
带走原处的香味。（8）

注：“自在者”指原人，即自我或至高自我。

耳、眼、触、舌和鼻，
还有第六种感官心，
自在者支配这些感官，
享受各种感官对象。（9）

它或离开或停留，
感受或拥有性质，
愚痴之人看不见，
智慧之眼能看见。（10）

勤勉的瑜伽行者，
看见它居于自身中；
无知者不约束自己，
即使勤勉也看不见。（11）

你要知道，阳光
照亮整个世界，
还有月光和火光，
都是我的光辉。（12）

我进入这个大地，
用精气维持众生；
我成为多汁的月亮，
滋润所有的药草。（13）

我依附众生身体，
成为生命之火，
与呼气吸气结合，
消化四种食物。（14）

注："四种食物"是按照嚼、吮、舔和喝四种进食方式分类。

我进入一切心中，由于我，
才有记忆、智慧和否定；
可以通过一切吠陀知道我，
我是吠檀多作者，精通吠陀。（15）

注："否定"（apohana）指排除疑惑，或以否定的方式确认事物。吠檀多（Vedānta）的原义是"吠陀的终极"，也就是阐释吠陀真谛的"奥义书"。

这世上有两种人，
可灭者和不灭者，
可灭者是一切众生，
不灭者是不变者。（16）

注："不灭者"指自我。

还有一种至高原人，
被称作至高的自我，
这位永恒的自在者，
进入三界，维持三界。（17）

我超越可灭者，
也高于不灭者，
在世界上和吠陀中，
被称作至高原人。（18）

凡是思想不愚痴，
知道我是至高原人，
他就是通晓一切者，
全心全意崇拜我。（19）

这种最秘密的学问，
我已告诉你，阿周那啊！
知道了它，就会变聪明，
就会完成自己的职责。（20）

注：本章章名为《至高原人瑜伽》（Puruṣottamayoga）。黑天讲述自己是超越一切众生和个体自我的至高原人，即至高自我；勉励阿周那看清自我，履行职责，克服执著，从而摆脱生死轮回。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第三十七章（37）。

第十六章

吉祥薄伽梵说
无畏，心地纯洁，
坚持智慧瑜伽，
布施，自制，祭祀，
诵习，苦行，正直，（1）

戒杀，诚实，不发怒，
弃绝，平静，不诽谤，
怜悯众生，不贪婪，
和蔼，知耻，不浮躁，（2）

精力充沛，宽容，坚定，
纯洁，无恶意，不骄慢，
阿周那啊！这些属于
生来具有神性的人。（3）

欺诈，狂妄，傲慢，
暴躁，鲁莽，无知，
阿周那啊！这些属于
生来具有魔性的人。（4）

注："魔性"即阿修罗性。

由神性导致解脱，
由魔性导致束缚，
阿周那啊！别忧伤，
你生来具有神性。（5）

在这世上创造的生物，
分为神性和魔性两类，
神性我已经详细描述，
现在请听我讲述魔性。（6）

注：《大森林奥义书》（1.3.1）中提到："生主的后裔有两种：天神和阿修罗。"

那些具有魔性的人，
不知道活动和停止；
纯洁、规矩和真诚，
在他们身上找不到。（7）

他们宣称世界不真实，
没有根基，没有主宰，
并非互为因果而生成，
除了欲望，别无其他。（8）

注："没有主宰"指不相信至高之神。"并非互为因果而生成"指不相信业报规律。"欲望"指人的贪欲或爱欲。

他们坚持这种看法，
丧失自我，缺乏智慧，
行为暴戾，成为恶人，
导致世界走向毁灭。（9）

他们狡诈，骄慢，疯狂，
沉迷难以满足的欲望，
愚昧无知，执著虚妄，
怀着邪恶的誓愿行动。（10）

他们一直到死亡，
充满无穷的焦虑，
以享乐为至高目的，
坚信这就是一切。（11）

身缠千百条愿望绳索，
沉溺于欲望和愤怒，
为满足欲望和享受，
不择手段，敛聚财富。（12）

"今天我已获得这个，
明天我要获得那个；

这份财富是我的，
那份也将成为我的。（13）

“我杀死了这个敌人，
我还要杀死别的敌人，
我是主宰者，享受者，
成功者，强大者，幸福者。（14）

“我是富有者，高贵者，
还有谁能够和我相比？
我祭祀，我布施，我快乐。”
愚昧无知的人这样说。（15）

思想颠倒混乱，
陷入愚痴之网，
执著欲望和享受，
坠入污秽的地狱。（16）

只顾自己，冥顽不化，
依仗富有而疯狂傲慢，
他们虚伪地举行祭祀，
徒有其名，不合仪轨。（17）

他们执著自私、暴力、
骄傲、欲望和愤怒，
仇视居于自己和别人
身体中的我，满怀忌妒。（18）

注：“我”指黑天。黑天作为至高自我，居于一切人的身体中。

这些卑劣的恶人，
残酷粗暴的仇视者，
我不断把他们投入
魔性子宫，轮回不休。（19）

这些愚昧的人进入
魔性子宫，生而又生；

他们到达不了我这里，
只能永远堕落沉沦。（20）

欲望、愤怒和贪婪，
是导致自我毁灭，
通向地狱的三重门，
应该摒弃这三者。（21）

避开这三座黑暗之门，
所作所为有利自我，
这样的人，阿周那啊！
就能达到至高目标。（22）

无视经典中的规定，
从事行动随心所欲，
不能获得成功和幸福，
不能达到至高目标。（23）

经典是准则，决定你
该做什么，不该做什么；
你知道了经典的规定，
就能在世上采取行动。（24）

注：本章章名为《神性和魔性区别瑜伽》（Daivāsurasampadvibhāgayoga）。黑天将人分为神性的人和魔性的人两类，神性导致解脱，魔性导致束缚，并分别描述这两类人的行为特征。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第三十八章（38）。

第十七章

阿周那说
有些人无视经典规定，
满怀信仰举行祭祀，
黑天啊，他们依据什么？
属于善性、忧性或暗性？（1）

吉祥薄伽梵说
人的信仰分为三种：
善性、忧性和暗性，
产生于自己的本性，
请听我告诉你这些。（2）

所有一切人的信仰，
都符合各自的本性；
每个人由信仰造成，
信仰什么，他是什么。（3）

善性之人祭祀众天神，
忧性之人祭祀药叉和罗刹，
而那些暗性之人，祭祀
各种各样的亡灵和鬼怪。（4）

有些人无视经典规定，
修炼严酷可怕的苦行，
他们虚伪和妄自尊大，
充满欲望、激情和暴力。（5）

要知道，他们丧失理智，
折磨身体的各种元素，
甚至也折磨身体中的我，
他们下定了魔的决心。（6）

注："我"指黑天。

一切人喜爱的食物，
以及祭祀、苦行和布施，
全都可以分为三种，
请听我讲述这种区分。（7）

味美、滋润、结实和可口，
增强生命、精气和力量，
促进健康、幸福和快乐，
善性之人喜爱的食物。（8）

苦、酸、咸、烫和辣，
还有刺嘴的和烧嘴的，
引起痛苦、悲哀和疾病，
忧性之人喜爱的食物。（9）

发馊的和走味的，
变质的和腐败的，
残剩的和污秽的，
暗性之人喜爱的食物。（10）

按照规定举行祭祀，
不期望获取功果，
只是认为应该祭祀，
这是善性之人的祭祀。（11）

举行祭祀，企盼功果，
满足虚荣，你要知道，
婆罗多族俊杰啊！
这是忧性之人的祭祀。（12）

不按照规定进行祭祀，
不供食品，不念颂诗，
不付酬金，缺乏信仰，
这是暗性之人的祭祀。（13）

崇敬天神、婆罗门、
老师和智者，纯洁，
正直，梵行，不杀生，
这是身体的苦行。（14）

言语不扰乱人心，
真实、动听而有益，
经常吟诵研读经典，
这是语言的苦行。（15）

思想清净而安定，
心地纯洁而温和，
控制自己而沉默，
这是思想的苦行。（16）

怀着最高的信仰，
修炼这三种苦行，
不期望获取功果，
称作善性的苦行。（17）

企盼礼遇、荣耀和崇敬，
怀着虚荣，修炼苦行，
这称作忧性的苦行，
动摇不定，难以持久。（18）

愚昧固执修炼苦行，
采取自我折磨手段，
或者为了毁灭他人，
这称作暗性的苦行。（19）

在合适的地点时间，
布施值得布施的人，
不求回报，只为布施，
这称作善性的布施。（20）

一心期望回报，
或者企盼功果，

勉强地进行布施，
这是忧性的布施。（21）

在不合适的地点时间，
布施不合适的人，
不按礼节，态度轻慢，
这是暗性的布施。（22）

“唵！那个，真实。”
相传是梵的三种标记，
婆罗门、吠陀和祭祀，
在古时候由此形成。（23）

注：“唵”（Om）、“那个”（tat）和“真实”（sat）这三个词在奥义书中经常用以指称梵。关于“唵”（Om），如《伽陀奥义书》（1.2.15）中说道：

这个音节是梵，这个音节是至高者，
知道这个音节，他便得以心遂所愿。

关于“那个”（tat），如在《歌者奥义书》（6.8—16）中说道：“这个微妙者（‘梵’）构成所有一切的自我。它（tat）是真实，它是自我，它是你。”关于“真实”（sat），如《歌者奥义书》（6.1—2）中，将梵说成是最初的、独一无二的“存在”（sat，也可译为“有”或“实在”），也就是“真实”。

因此，那些知梵的人，
总是要先念诵“唵”，
按照经典规定，从事
祭祀、布施和苦行。（24）

渴望解脱，从事
祭祀、苦行和布施，
不企求获取功果，
只是想着“那个”。（25）

注：“想着‘那个’”也就是渴望解脱，追求与梵同一。

“真实”这个词，
用在真性和善性上，
阿周那啊！也用在

值得称赞的行动上。（26）

坚信祭祀、苦行和布施，
这些被称作“真实”，
为此采取的任何行动，
同样也被称作“真实”。（27）

从事祭祀、布施和苦行，
而无信仰，这是“不真实”，
无论是在现世或死后，
阿周那啊，都没有价值。（28）

注：本章章名为《三种信仰区别瑜伽》（Śraddhātrayavibhāgayoga）。黑天依据善性、忧性和暗性将人的信仰分为三类，也据此将食物、祭祀、布施和苦行分为三类，勉励阿周那怀抱信仰，从事行动，而不执著行动成果。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第三十九章（39）。

第十八章

阿周那说
我想知道，大臂者啊！
弃绝和摒弃这两者，
它们各自的真正含义，
感官之主黑天啊！（1）

吉祥薄伽梵说
弃绝充满欲望的行动，
诗人们称之为弃绝；
摒弃一切行动的成果，
智者们称之为摒弃。（2）

注：阿周那将“弃绝”（saṁnyāsa）和“摒弃”（tyāga）作出区分，而从黑天的回答看，“弃绝”和“摒弃”两者的“真正含义”是一致的，即行动而不怀抱欲望，行动而不执著成果。

有些智者说行动有弊端，
应该摒弃；另一些则说，
诸如祭祀、布施和苦行，
这些行动，不应该摒弃。（3）

婆罗多族俊杰啊！
听我对摒弃的论断：
摒弃可以分为三种，
人中之虎阿周那啊！（4）

祭祀、布施和苦行，
这些行动不应该摒弃，
而应该实行，因为它们
是智者的净化手段。（5）

摒弃了执著和成果，

这些行动仍应实行，
这是我的，阿周那啊！
最终的想法和结论。（6）

弃绝必要的行动，
这样并不合适，
这是暗性之人，
出于愚痴而摒弃。（7）

如果惧怕身体劳累，
认为痛苦而摒弃行动，
这是忧性之人的摒弃，
不会获得摒弃的果报。（8）

从事必要的行动，
认为应该这样做，
而摒弃执著和成果，
这是善性之人的摒弃。（9）

聪明的人充满善性，
斩断疑惑，实行摒弃，
他不憎恨讨厌的行动，
也不执著愉快的行动。（10）

在这世上，没有人
能够彻底摒弃行动，
只要摒弃行动成果，
他就被称作摒弃者。（11）

不摒弃者在死后，
获得三种行动成果：
称心、不称心或参半，
而弃绝者一无所获。（12）

数论原理中已讲述，
一切行动获得成功，
有五种原因，请听我

告诉你，阿周那啊！（13）

基础和行动者，
各种各样手段，
各种各样行动，
第五种是神明。（14）

注：其中，“基础”指身体。“手段”指各种器官。“神明”指命运或天命。

一个人从事行动，
用身体、语言和思想，
无论行动正确或错误，
原因都是这五种。（15）

正是这样，谁把自己
看成是唯一的行动者，
只能说明他智力不全，
思路不正，缺乏见识。（16）

谁的本性不自私，
智慧没有受污染，
即使杀了世上之人，
也没杀，不受束缚。（17）

知识、知识对象和知者，
是行动的三种驱使者；
手段、行动和行动者，
是行动的三种执持者。（18）

知识、行动和行动者，
分别按照性质数论，
依据性质分为三种，
请听我如实告诉你。（19）

注：“性质数论”（guṇasaṅkhyāna）指数论的性质理论。

通过它，在一切众生中，

看到一种永恒不变的状态；
在一切可分中看到不可分，
你要知道，这是善性知识。（20）

如果依据个别性，
而在一切众生中，
看到各种个别状态，
要知道，这是忧性知识。（21）

盲目执著一种结果，
仿佛它就是全部，
浅薄狭隘，不得要领，
这被说成是暗性知识。（22）

不执著，无爱憎，
从事必要的行动，
不企求行动成果，
这是善性的行动。（23）

充满欲望，或者，
怀着自私心理，
竭尽全力行动，
这是忧性的行动。（24）

出于愚痴而行动，
不顾能力和后果，
不惜破坏和杀害，
这是暗性的行动。（25）

摆脱执著不自负，
勇猛精进有毅力，
成败得失不动摇，
这是善性行动者。（26）

热烈渴求行动成果，
嗜杀成性，污秽不洁，
贪得无厌，或喜或悲，

这是忧性行动者。（27）

放荡不羁，粗野，
骄横，虚伪，狡诈，
懒惰，拖沓，沮丧，
这是暗性行动者。（28）

请听我，阿周那啊！
分别依据性质，
细说三种智慧，
以及三种坚定。（29）

知道怎样活动和停止，
什么该做和什么不该做，
恐惧和无畏，束缚和解脱，
阿周那啊，这是善性智慧。（30）

不能如实理解
合法和非法，
该做和不该做，
这是忧性智慧。（31）

为痴暗所蒙蔽，
视非法为合法，
颠倒一切是非，
这是暗性智慧。（32）

坚定不移修瑜伽，
控制思想和呼吸，
约束各种感官活动，
这是善性的坚定。（33）

正法、爱欲和财富，
紧紧抓住不放松，
充满执著，渴求成果，
这是忧性的坚定。（34）

头脑愚痴而不能
摆脱昏睡、恐惧、
忧恼、沮丧和疯狂，
这是暗性的坚定。（35）

现在，请听三种幸福，
婆罗多族雄牛啊！
通过反复不断实践，
感到快乐，灭寂痛苦。（36）

自我和智慧沉静，
开始如同毒药，
结果如同甘露，
这是善性的幸福。（37）

感官和对象接触，
开始如同甘露，
结果如同毒药，
这是忧性的幸福。（38）

昏睡、懒惰和放逸，
无论开始和结果，
自我始终迷离恍惚，
这是暗性的幸福。（39）

三性产生于原质，
没有生物能够摆脱，
这个大地上没有，
天国众神中也没有。（40）

婆罗门、刹帝利和吠舍，
还有首陀罗的行动，
按照他们各自本性
产生的性质加以区分。（41）

平静、自制和苦行，
纯洁、宽容和正直，

智慧、知识和虔诚，
是婆罗门本性的行动。（42）

勇敢、威武和坚定，
善于战斗，临阵不脱逃，
慷慨布施，大将风度，
是刹帝利本性的行动。（43）

耕种、畜牧和经商，
是吠舍本性的行动；
以侍候他人为己任，
是首陀罗本性的行动。（44）

热爱各自的工作，
人们由此获得成功，
怎样热爱自己工作，
获得成功？请听我说。（45）

一切众生都源自它，
它遍及所有这一切，
用自己的工作供奉它，
人们就会获得成功。（46）

注："它"指至高自我或至高存在，也就是黑天。

自己的职责即使不完美，
也胜似圆满执行他人职责；
从事自己本性决定的工作，
他就不会犯下什么罪过。（47）

注：这颂的前半与前面3.35的前半相同。

即使带有缺陷，也不应该
摒弃生来注定的工作，
因为一切行动都带有缺陷，
犹如火焰总是带有烟雾。（48）

无论何处，智慧不执著，

控制自己，消除渴望，
通过弃绝成果而获得
超越行动的至高成功。（49）

听我扼要地告诉你，
怎样像获得成功那样，
获得梵，阿周那啊！
那是智慧的最高境界。（50）

接受纯洁的智慧约束，
坚定地控制自己，
摒弃声等等感官对象，
抛开热爱和憎恨。（51）

注：“声等等”指声、色、香、味和触。

离群索居，节制饮食，
控制语言、身体和思想，
专心致志修习禅定瑜伽，
永远摒弃世俗欲情。（52）

摆脱自傲、暴力和骄横，
消除欲望、愤怒和占有，
毫不自私，内心平静，
这样的人就能与梵同一。（53）

与梵同一，自我平静，
他不忧伤，不渴望，
平等看待一切众生，
达到对我的最高崇拜。（54）

由于这种崇拜，
他真正理解我；
由于真正理解我，
他就直接进入我。（55）

他从事一切行动，

永远以我为依托
凭我的恩惠，达到
永恒不灭的境界。（56）

全心全意崇拜我，
把一切行动献给我，
努力修习瑜伽智慧，
你就永远思念我吧！（57）

思念我，凭我的恩惠，
你将克服一切困难；
如果自私，听不进去，
你就会走向毁灭。（58）

你出于自私心理，
决定不参加战斗，
这是错误的决定，
原质将会约束你。（59）

注：这里的"原质"指阿周那本身的刹帝利性。也就是说，阿周那作为刹帝利，必须投入战斗。

受到出自自己本性的
行动束缚，阿周那啊！
即使困惑，不愿行动，
你也将不得不行动。（60）

阿周那啊！自在者
居于一切众生心中，
他用幻力转动登上
机关的一切众生。（61）

注："自在者"（Īśvara，或译自在天）指原人，即至高自我或至高之神。"机关"（yantra）指自在者用幻力创造的事物，由此，一切众生如同由自在者操纵的"机关木偶"（yantraputraka）。

全心全意求他庇护吧！
凭他的恩惠，阿周那啊！

你将获得至高的平静，
你将达到永恒的居处。（62）

我已经告诉你，
这种最秘密的智慧，
你充分考虑之后，
按照你意愿去做吧！（63）

请再听我的至高的话，
一切之中的最高秘密，
因为我十分喜欢你，
要指明你的利益所在。（64）

你要思念我，崇拜我，
祭祀我，向我敬礼，
我保证你会到达我，
因为我十分喜欢你。（65）

摒弃一切法则，
以我为唯一庇护；
不必忧伤，我会
让你摆脱一切罪恶。（66）

不修苦行，不虔诚，
不愿听取，忌恨我，
无论何时，你都不能
把这些话告诉这些人。（67）

谁在信仰我的人中间，
宣讲这个最高秘密，
以我为至高崇拜对象，
无疑他将到达我这里。（68）

人类中，没有哪个人，
比他更加热爱我；
大地上，不会有别人，
比他令我更喜欢。（69）

谁能学习我俩之间，
这席合乎正法的对话，
我认为，我会受到
他的智慧的祭供。（70）

怀抱信仰，摒除怨愤，
虚心听取，获得解脱，
这样的人就会到达
行善者的清净世界。（71）

你是否聚精会神，
已经听清这些话？
因无知产生的困惑，
你是否已经消除？（72）

阿周那说
由于你的恩惠，我已经
解除困惑，恢复记忆；
打消疑虑，变得坚定，
我将按照你的话去做。（73）

全胜说
听了黑天和高尚的
阿周那两人之间，
这席奇妙的对话，
我高兴得汗毛直竖。（74）

瑜伽之主黑天，
亲自讲述瑜伽，
我承蒙毗耶娑恩惠，
听到这个最高秘密。（75）

注：“承蒙毗耶娑恩惠”，参阅1.1注。

黑天和阿周那之间
这番奇妙圣洁的对话，

我一遍又一遍回想，
一次又一次欢欣鼓舞。（76）

黑天神奇无比的形象，
国王啊！令我惊诧不已，
我一遍又一遍回想，
一次又一次欢欣鼓舞。（77）

哪里有瑜伽之主黑天，
有弓箭手阿周那，我认为，
那里就有吉祥和胜利，
就有繁荣和永恒的正义。（78）

注：本章章名为《解脱和弃绝瑜伽》（Mokṣasaṃnyāsayoga）。黑天阐明不能弃绝必要的行动，而应该摒弃对行动成果的执著。他依据善性、忧性和暗性，将摒弃、知识、行动、行动者、智慧、坚定和幸福各分为三类。他也依据这种数论原理确认四种种姓的职责，勉励阿周那履行自己的职责，通过智慧、行动和虔信，达到永恒不灭的境界。最后，阿周那表示疑惑解除，决心按照黑天的教导去做。

以上是吉祥的《摩诃婆罗多》中
《毗湿摩篇》第四十章（40）。
《薄伽梵歌篇》终。